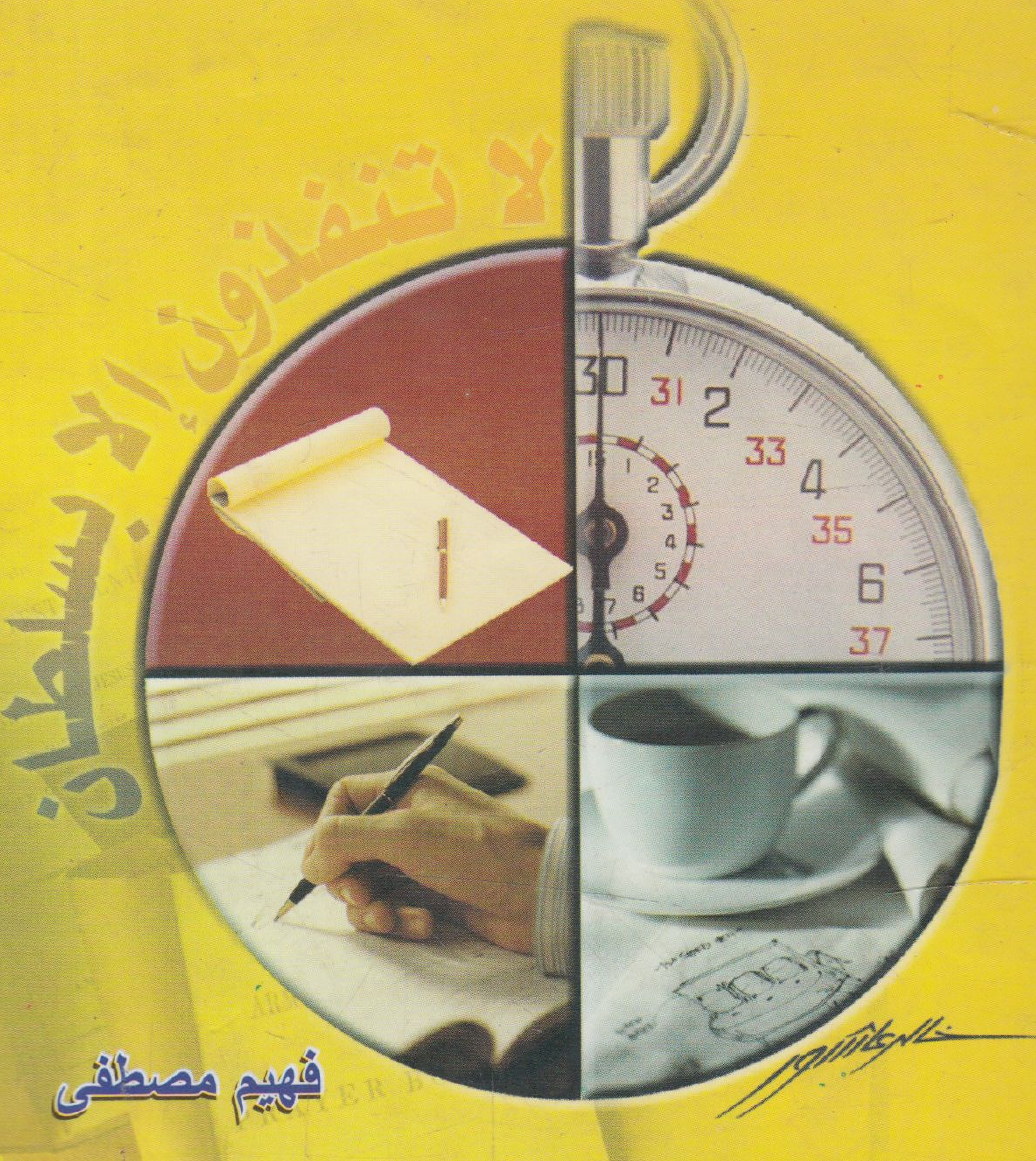
كيف تذاكر

وتحقق التفوق؟



فهيم مصطفى

منحة 2006
SIDA
السويد

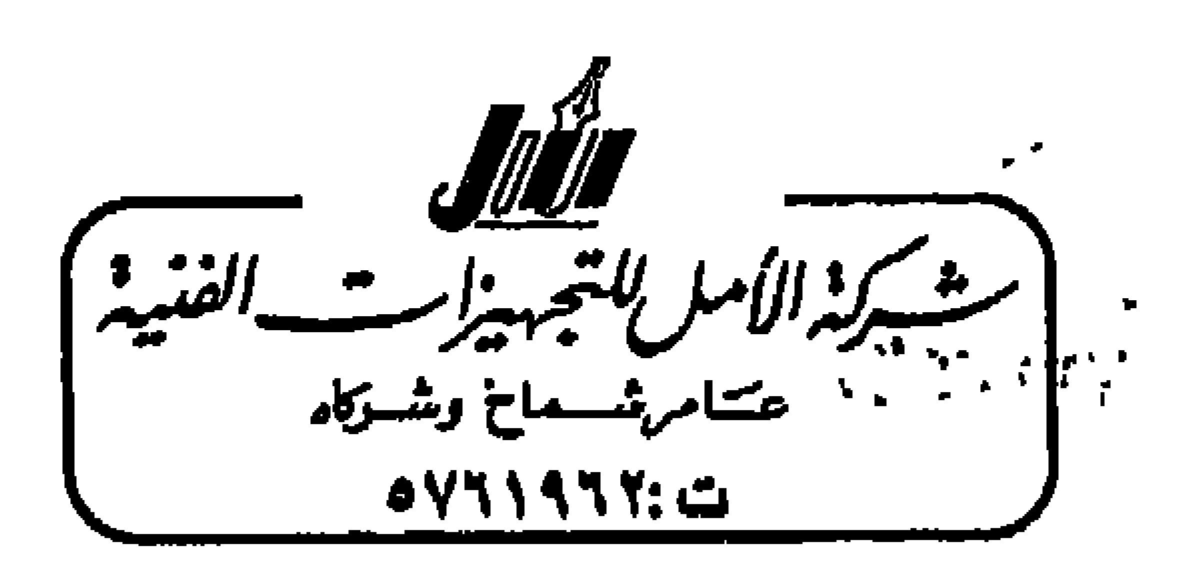
كيف تذاكر
وتحقق التفوق ؟

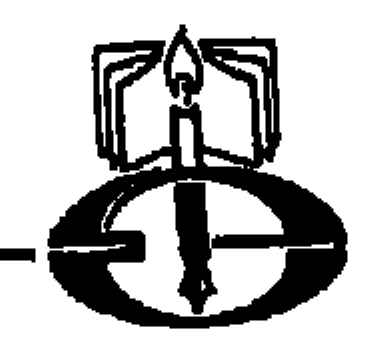
الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٢م

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/٢٤٥٥م

الترقيم الدولى : .I.S.B.N

977-265 - 348 - 6





دار التوزيع والنشر الإسلامية

مصر - القاهرة - السيدة زينب ص. ب ١٦٣٦

٢٥١ ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ - فاكس: ٣٩٣١٤٧٥

مكتبة السيدة: ٨ ميدان السيدة زينب ت: ٣٩١١٩٦١

كيف تذاكر وتحقق التفوق؟

دليل الطالب المسلم إلى التفوق الدراسي

فهيم مصطفى

محتويات الكتاب

الموضـــوع	الصفحة

الفصل الثامن

الفصل التاسع

المقدمة

هذا كتاب جمع خلاصة التجارب التربوية التى من شأنها أن تهدى الطلاب والطالبات فى المدارس والجامعات إلى طريق النجاح والتفوق الدراسى، وهو بمثابة حافز لكل طالب وطالبة لكى يتذوق طعم النجاح والتفوق الدراسى، ودليل إلى أيسر الأساليب للمذاكرة والاستيعاب.

حاولت أن أضع بين يدى أبنائنا الطلاب والطالبات بعض التجارب العملية فى الحياة الدراسية مدعمة ببعض ما ورد فى كتاب الله العظيم، وأحاديث الرسول الكريم محمد ﷺ، وكذلك أقوال الأنبياء الكرام، والخلفاء الصالحين، ثم آراء أهل المعرفة والخبرة والتجربة، وأصحاب النظريات العلمية، مما يجعل أبناءنا يبصرون الطريق إلى التفوق ويتخذونه نبراسًا هاديًا إلى سبل النجاح والفلاح بإذن الله تعالى.

حاولت أن أضع هذا كله أمام أبنائنا وبناتنا لكى يعيشوا بين هدى العقل، وسمو الفكر، وآيات الإيمان، وأنوار العلم، وقبس المعرفة، وحتمية العقيدة، وإشراقة الأمل، وقوة الإرادة، وثمرة العمل والمثابرة، وقيمة الاعتماد على النفس، والقدرة على التركيز وقت المذاكرة.

كما أننى فى هذا الكتاب حاولت أن أستخلص تجارب المربين والعلماء



فى مجال التربية والتعليم مما يجعل الطالب يتلمس طريقه إلى التفوق فى دراسته، رافضًا وساوس الفشل والإحباط، مستعدًا لحياة دراسية يحفها الأمل فى النجاح الباهر بمشيئة الله سبحانه .

والله سبحانه من وراء القصد... والسلام

المؤلف

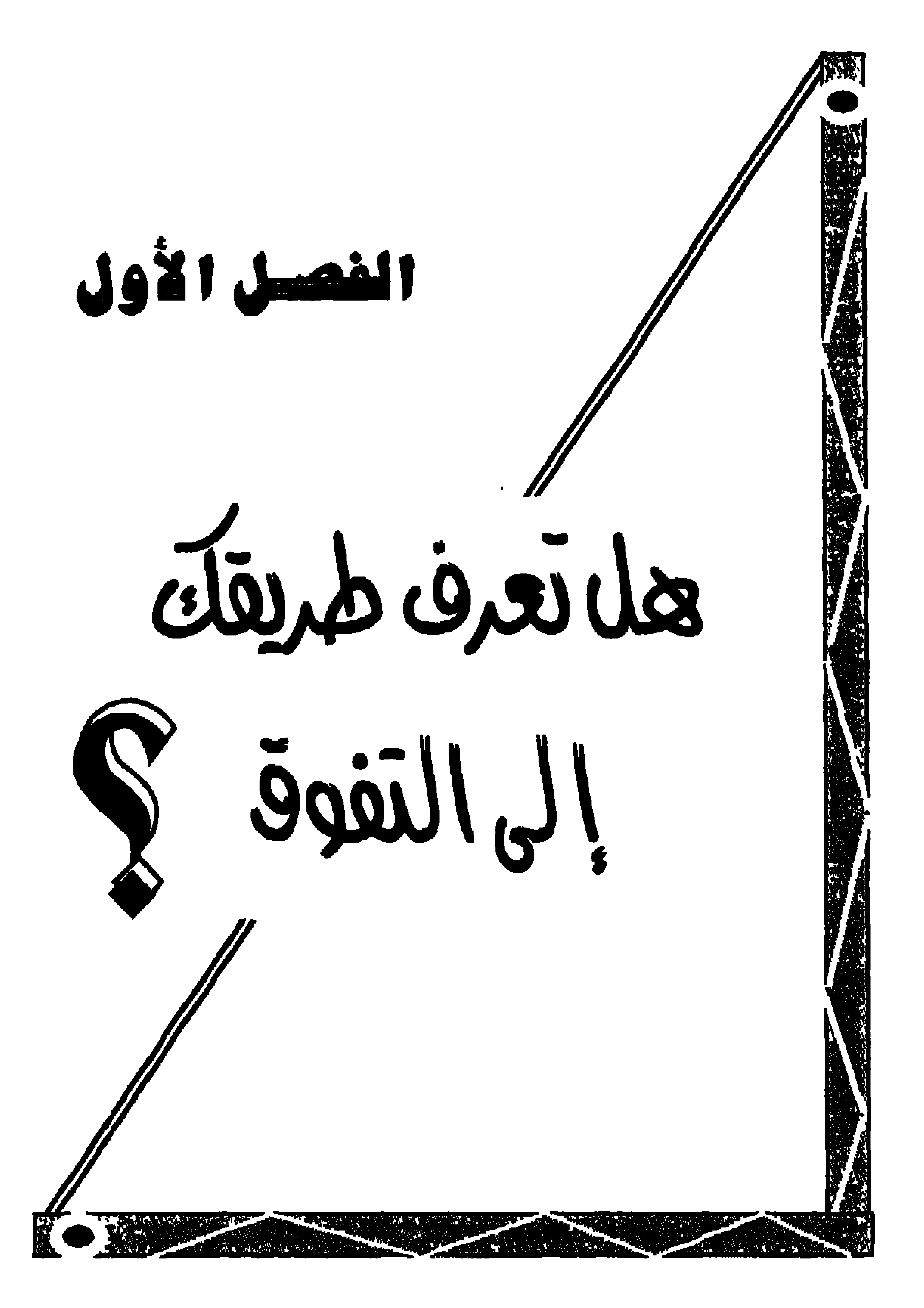
الجيزة فى رجب ١٤٢٢هـ

أكتوبر ٢٠٠١م



الفصل الأول

هل تعرف طريقك إلى التفوق ؟



كيف تعرف طريقك إلى التفوق ؟

هل لديك الرغبة في التفوق
هل فكرت يوما ما أن تكون متفوقًا في دراستك
لماذا لا تكون مثل زملائك المتفوقين ؟

عزيزى الطالب... عزيزتي الطالبة...

ليست هناك أسرار للتفوق، وإنما هناك إرشادات وتوجيهات ونصائح يمكن اتباعها وتطبيقها فى حياتك الدراسية، من أهمها:

١- **أن يكون لديك الإيمان بالله سبحانه وتعالي**: وأنه سبحانه سوف يمنحك القوة والاحتمال على المذاكرة والتحصيل ومراجعة الدروس، ويلهمك الصواب ويمنحك النجاح دائمًا فى جميع المراحل الدراسية.

٢- **أن تثق فى نفسك وفى قدراتك العقلية على التفوق** مادمت تبذل جهدًا فى الدراسة والتحصيل العلمى.



٣- **معرفة الطريق إلى النجاح** بأن يكون لديك الإصرار على التفوق، والعزم والتصميم على أن تكون لك مكانة مرموقة فى مجتمعك.

٤- **أن تستثمر أوقاتك** فيما يعود عليك بالنفع والفائدة، مع الأخذ فى الاعتبار أن تقضى بعض الوقت فى الترويح عن نفسك، عملا بحديث الرسول ﷺ: «**روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإذا كلّت القلب عَميت**» صدق رسول الله.

٥- تعمل على إعداد نفسك دائماً لكى **تكون صاحب شخصية علمية** قارئة وباحثة.

٦- **الاهتمام منذ اليوم الأول فى الدراسة** بالمذاكرة فى المنزل، والتركيز فى الفصل بهدف فهم واستيعاب الدروس.

٧- **الاهتمام والحرص الشديد على التفوق** منذ اليوم الأول فى الدراسة - مع الالتزام والاستذكار المنظم.

٨- **أن تعتقد دائمًا أن اليأس سوف يؤدى بك إلى طريق الفشل والانهزام** فى جميع المجالات. إذن، فلا تيأس مهما كانت ظروف حياتك صعبة، واجعل دائمًا باب الأمل مفتوحًا أمامك، وتذكر قول الله سبحانه: ﴿**وَلا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ**﴾ [يوسف: ٨٧]

٩- **يجب أن يكون لديك اعتقاد راسخ أن المثابرة والاجتهاد هما** طريق النجاح والتفوق.

١٠- **اعتمد على نفسك في التحصيل الدراسي في الفصل،** وفي المذاكرة في المنزل، وحاول بقدر ما تستطيع ألا تعتمد على الدروس الخصوصية.

١١- **يمكنك أن تستفيد بالبرامج التعليمية في التليفزيون،** والاهتمام بها عن طريق قراءة الدروس قبل مشاهدتها وكتابة النقاط أو الأفكار الرئيسية في كل درس. وتسجيل بعض البرامج لإعادة مشاهدتها أو سماعها وقت الحاجة إليها، أو عند المراجعة النهائية في الأيام الأخيرة قبل الامتحان وبخاصة ليلة الامتحان.

١٢- **إعداد جدول للمذاكرة** من أجل تنظيم أوقات الاستذكار في المنزل، وتحديد أوقات محددة للاستجمام والراحة.

١٣- **حاول أن تبتعد عن مصادر التوتر والازعاج** في أوقات المذاكرة ومراجعة الدروس وبخاصة أيام الامتحانات.

١٤- **وأخيراً، حاول أن تحقق أحلامك وأمنياتك في الحياة،** ولن يتحقق ذلك إلا ببذل الجهد والعرق في التحصيل والقراءة والبحث والتنقيب عن المعرفة.



١٥- استعذ دائمًا بالله سبحانه من وساوس الشيطان عندما تبدأ في المذاكرة. واترك الكسل لأصحابه الكسالى.

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

لماذا ندرس ولماذا نتعلم 

تهدف الدراسة فى المدرسة أو فى الجامعة إلى اكتساب معلومات جديدة وثقافات متنوعة، وتنمية مهارات القراءة، والبحث عن معلومات جديدة، حيث أصبحت المعلومات أساسًا للمستقبل والفكر والإنتاج فى جميع مجالات الحياة.

واكتساب معلومات جديدة يحتاج إلى قدرة على التفكير السليم، ولكى نعمل عملاً منتجًا، فإنه من الضرورى أن نفكر تفكيرًا سليمًا.

كما أنك تكون مستعدًا للتعليم عندما تتمتع بالنضج فى الشخصية وهو ما يدفعك إلى بذل ما فى وسعك للتعلم، ويجب أن تعرف دائمًا أنك تقضى سنوات طويلة من حياتك فى التعلم، بعضها فى المدرسة وبعضها فى الجامعة، ولكنك تقضى سنوات عديدة فى اكتساب خبرات الحياة بواسطة التعامل مع الآخرين واتباع أساليب البحث المتنوعة.

هل لديك هدف من التعليم ؟

يتعلم الإنسان – عادة – إذا كان لديه هدف واضح يتجه إليه بكل طاقاته، ويبذل جهدًا لكى يكتسب القدرة على استيعاب كل ما يساعده على زيادة التحصيل والمعرفة والتغلب على الصعوبات التى تقابله.

ولكى يتحقق لك ذلك، يجب أن تتذكر دائمًا أن التعليم عملية تدريجية، وأن التقدم فيها يحتاج إلى وقت وصبر. كما يجب أن تكون واثقًا فى نفسك وفى قدراتك.

ولكى يتحقق لك ذلك أيضًا، يجب عليك أن تراجع مستوى تحصيلك بنفسك كل فترة حتى تستطيع أن تتعرف على أخطائك التى تقع فيها أثناء المذاكرة ومراجعة الدروس.

النجاح يورث النجاح :

كان العالم الشهير «إديسون» صاحب الألف اختراع يقيم احتفالاً كبيرًا بعد كل اختراع، وكان يبدو فى غاية السرور عندما يحقق بعض النجاح فى أى مجال من مجالات العلم. وكان يقول بصوت مرتفع: من حقى أن أكون سعيداً عندما أحقق النجاح، ويجب عليكم – يا سادة – أن تكونوا سعداء مثلى، لأن هذه الاختراعات والاكتشافات سوف تستفيدون بها فى حياتكم، وسوف يستفيد بها أولادكم وأحفادكم فى المستقبل.

وأنت عزيزى الطالب لماذا لا تشعر بالسعادة عندما تحقق بعض النجاح فى دراستك؟

ماذا... بعد الشعور بالتقدم والاتجاه نحو النجاح؟

- لماذا لا تجعل الأمل يتسلل إلى نفسك وإلى قلبك؟
- لماذا لا تحتفل مع أسرتك أو مع زملائك عندما تحقق بعض النجاح فى دراستك؟
- فإذا حققت بعض النجاح وإن كان بسيطًا من وجهة نظرك فعليك أن تفرح بذلك، وأن تدرك أهمية تحسّن مستواك فى التعليم.
- وكلما نجحت فى حل مسألة صعبة أو حفظ قصيدة طويلة، أو التمكن من تطبيقات لغوية، فإن ذلك سوف يجعل الخطوات القادمة أسهل وأكثر نجاحًا.

امنح نفسك الثقة فى قدراتك ومواهبك :

تأكد أن لديك قدرات ومواهب قد تكون خافية عليك، ولم تتوافر لديك الفرصة لاكتشافها، أو أن الأسرة والمدرسة لم يستطيعا اكتشافها.

قد يعيش الإنسان طوال حياته وهو لا يعلم أنه موهوب أو أن لديه قدرات تميّزه عن غيره. ومن هنا يجب عليك أن تتنبه إلى هذه القضية المهمة ألا وهى أن لديك قدرات ومواهب يجب أن تكتشفها أنت بنفسك.

ومن القدرات والمواهب التى قد تكون لديك:

- القدرة على النجاح وبتفوق.
- القدرة على اجتياز صعوبات فى عمليات فهم المواد الدراسية الصعبة.
- القدرة على تحقيق مستوى متميّز فى المسابقات العلمية والثقافية.

ابدأ من الآن.. لكى تمنح نفسك الثقة فى قدراتك ومواهبك

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ [المجادلة: ١١]

الصندوق الأول

يجب أن يكون لديك

١- الإيمان بالله سبحانه وتعالى، وأنه سبحانه سوف يمنحك القوة والاحتمال على المذاكرة والتحصيل

٢- الثقة فى نفسك وفى قدراتك العقلية على التفوق

٣- معرفة الطريق إلى التفوق، والتصميم على أن تكون لك مكانة مرموقة فى المجتمع.

٤- الاهتمام باستثمار أوقاتك فيما يعود عليك بالنفع والفائدة.

٥- الاهتمام منذ اليوم الأول فى الدراسة بالمذاكرة فى المنزل والتركيز فى الفصل أثناء شرح المعلم.

٦- الاعتقاد بأن اليأس يؤدى بك إلى طريق الفشل والانهزام فى جميع المجالات الدراسية والحياتية.

٧- الحرص على إعداد جدول للمذاكرة بهدف تنظيم أوقاتك.

٨- الاهتمام بتجنّب مصادر التوتر والإزعاج فى أوقات المذاكرة

٩- قبل أن تبدأ المذاكرة استعذ بالله سبحانه وتعالى من الشيطان، وتوكّل على الله سبحانه.

الفصل الثانى

كيف تخطط لجدول المذاكرة ؟

كيف تخطط لجدول المذاكرة؟

التخطيط ينظم الوقت والحياة:

تذكر دائماً أن التخطيط والتنظيم يخففان عنك العبء وقت المذاكرة ومراجعة الدروس، ولن يتحقق ذلك إلا إذا قمت بوضع جدول للمذاكرة.

الدين الإسلامي يحث على التخطيط:

تذكر أيضاً أن الدين الإسلامي الحنيف يحثنا على التخطيط السليم فى كل شئون حياتنا الدنيوية، ولا تنس كذلك أن هناك تخطيطا زمانيا لأداء الصلوات الخمس، وإخراج الزكاة، وصوم شهر رمضان، وأداء فريضة الحج.

جدول المذاكرة يقلل الجهد:

جدول المذاكرة المنظم يجعلك تؤدى جميع أعمالك بمجهود أقل عن طريق تقسيم الواجبات والمسئوليات بشكل يومى وآخر أسبوعى وثالث شهرى..



اسأل نفسك كيف أخطط لجدول المذاكرة:

المهم أن تسأل نفسك دائمًا: كيف أستطيع أن أنظم أوقاتى فى المذاكرة وغير المذاكرة؟ كيف أستطيع أن أخطط لعمل جداول للمذاكرة طوال العام الدراسى.

خصص لنفسك أوقاتا للراحة:

قبل أن تقوم بتخطيط جدول للمذاكرة ولتنظيم أوقاتك لا تنس أن تخصص مساحة زمنية كل يوم للراحة والترفيه أو ممارسة الرياضة الخفيفة لكى تستعيد نشاطك حالة شعورك بالملل أو الإرهاق وقت المذاكرة. ولتكن فترات الراحة تتراوح بين العشر الدقائق بعد كل ساعة أو ساعتين من المذاكرة. وتذكر حديث رسول الله ﷺ: **«روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإذا كلّت القلوب عميت»** صدق رسول الله ﷺ.

جدول المذاكرة يتفق والمرحلة الدراسية:

يجب أن يتفق الجدول مع المرحلة الدراسية، بمعنى إذا كنت طالبًا فى المرحلة الثانوية فيجب أن تضع جدولا يتناسب مع المرحلة الثانوية، وهذا الجدول - بلاشك - لا يناسب الطالب فى المرحلة الإعدادية (المتوسطة).

جدول لبداية العام الدراسى وجدول لنهاية العام الدراسى:

ولاشك أن الجدول المخصص للمذاكرة فى بداية العام الدراسى يختلف عن جدول المذاكرة والمراجعة فى نهاية العام الدراسى من حيث عدد ساعات المذاكرة وعدد ساعات الراحة والاسترخاء.

لا تخصص يوما لمذاكرة مادة واحدة فقط:

عند التخطيط لإعداد جدول للمذاكرة، ابدأ بالواجبات المدرسية أو التكليفات أو الأبحاث الصَّيفية لكى لا ينشغل بها ذهنك فى أثناء المذاكرة. ومن الخطأ أن تخصص يومًا كاملاً لمذاكرة مادة واحدة، لأن هذا العمل سوف يؤدى بك إلى الملل والإرهاق ونقص القدرة على التحصيل الجيد فى هذه المادة.

حدد أولويات للمواد التى تحتاج إلى مجهود:

ضع الأولوية فى المذاكرة للمواد التى تحتاج إلى مجهود ذهنى وتفكير مركز مثل الرياضيات واللغات والمواد العلمية كالكيمياء والفيزياء (الطبيعة) والأحياء، ولا تحاول أن تذاكر لغتين فى يوم واحد أو فى أوقات متقاربة.

التزم بخطة الجدول:

يمكنك أن تضع جدولاً لكل أسبوع، وآخر لكل شهر، واحرص على



مراجعة الجدول بصفة منتظمة لكى تتأكد من مدى التزامك بالخطة الواردة به، ويمكنك وضع أو تعليق الجدول فى مكان مذاكرتك .

حدد المواد التي انتهيت من مراجعتها:

عندما تنتهى من مذكرة أو مراجعة مادة معينة يمكنك أن تضع عليها علامة بأحد الأقلام الملونة لكى تذكرك هذه العلامة بأنك أنجزت جزءاً من المادة أو أنك أنجزت المادة بأكملها .

ضع جدولا للأسبوع الأخير قبل الامتحان:

لا تنس أن تضع جدولاً خاصًا للمذاكرة ومراجعة الدروس فى الأسبوع الأخير قبل الامتحان . وبعدما تنتهى من وضع الجدول فمن الأفضل أن يطلع عليه أحد المدرسين لكى يضع اللمسات النهائية على الجدول من حيث تحديد أولويات المواد التى يجب مراجعتها وعدد ساعات المذاكرة لكل مادة، وعدد ساعات الراحة والاسترخاء .

احذر الآتى:

١- التردد فى مذاكرة أية مادة صعبة .

٢- التردد فى استشارة المدرس عندما يصعب عليك فهم أى جزء من الدرس أو المادة .

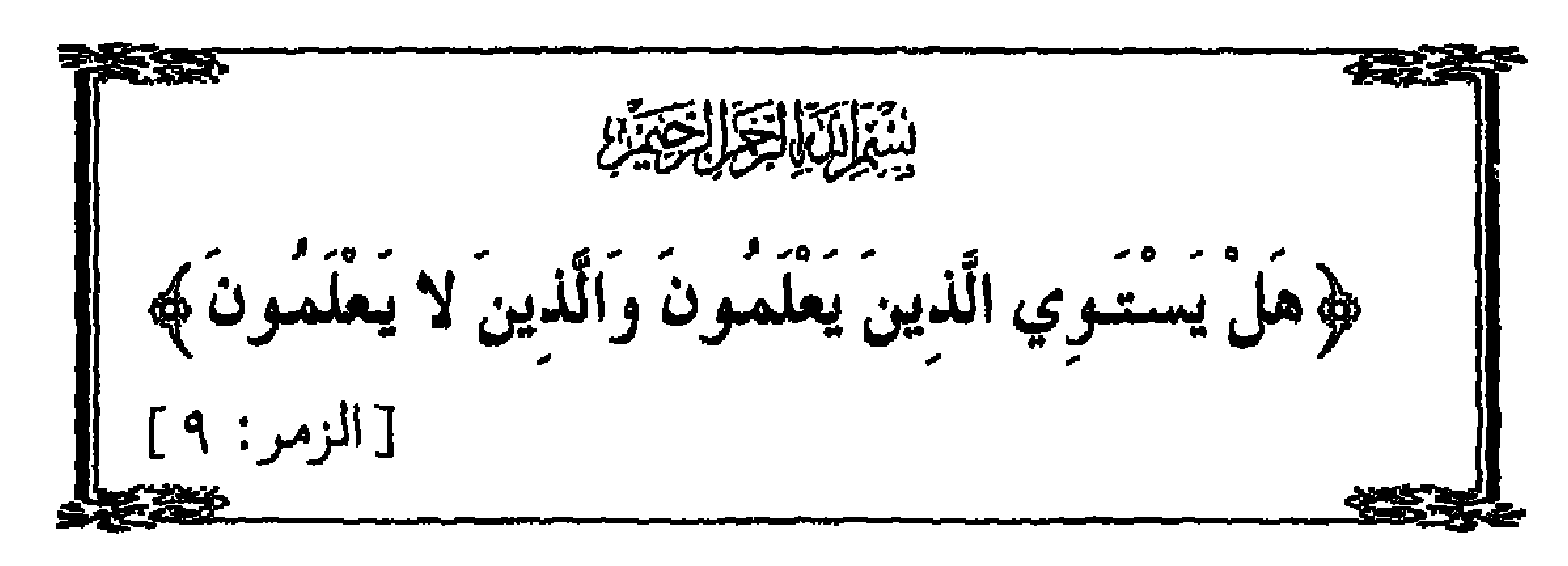
٣ـ الإحساس بالفشل أو الإحباط.

٤ـ الاستسلام للكسل ولوساوس الشيطان.

٥ـ تأجيل أعمال اليوم إلى الغد.

لا تنس أن

- تركز تفكيرك أثناء المذاكرة.
- تهيئ نفسك للقراءة المثمرة.
- تستوعب جميع جزئيات الدرس.
- تستحضر ذهنك لفهم الدروس فهمًا شاملاً.
- تضع خطوطًا بالقلم الرصاص تحت المعانى المهمة والأفكار الرئيسية فى كل درس.
- تضع العناصر الأساسية لكل درس على هامش الصفحة بالقلم الرصاص. وتسجل ملخصات موجزة عن كل درس فى مفكّرة أو فى كراسة خاصة.





الصندوق الثاني

تذكّر وأنت تخطط لجدول المذاكرة أنّ

١- الدين الإسلامي يحثّنا على التخطيط السليم في جميع شئون حياتنا الدنيوية.

٢- التخطيط ينظّم وقتك، ويجعلك تؤدي جميع أعمالك بمجهود أقلّ.

٣- من الضروري أن تسأل نفسك: كيف أستطيع أن أنظّم أوقاتي في أوقات المذاكرة وغير المذاكرة؟

٤- من المهم أن تخصّص لنفسك أوقاتا للراحة والترفيه.

٥- جدول المذاكرة المخصّص لبداية العام الدراسي يختلف عن جدول المذاكرة والمراجعة في نهاية العام الدراسي.

٦- من الخطأ أن تخصّص يوما كاملاً لمذاكرة مادة واحدة.

٧- هناك أولويات في المذاكرة للمواد التي تحتاج إلى مجهود ذهني وتفكير مركّز.

٨- لا تحاول أن تذاكر لغتين في يوم واحد أو في أوقات متقاربة.

٩- في استطاعتك أن تضع جدولا لكل أسبوع، وآخر لكل شهر، ولا تنس أن تضع جدولا للأسبوع الأخير قبل الامتحان لنهاية العام الدراسي.

أفضل أوقات المذاكرة

● هل تعتقد أن هناك أوقاتا محددة للمذاكرة؟

● أم تعتقد أن المذاكرة تخضع لظروف رغبتك فى المذاكرة عندما تريد أو تقرر أن تذاكر؟

عزيزى الطالب

تأكد أن المذاكرة لا تخضع لظروف رغبتك.. لأن المذاكرة مسئولية ملقاة على عاتقك... وأنك لابد أن تجتاز الامتحانات بنجاح

ولكن المذاكرة تحتاج منك أن توفر لنفسك مناخًا نفسيًا هادئًا ولذلك يجب أن:

●● **تتجنب المشاكل العائلية أو المشاكل مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة.**

●● **وحاول بقدر الإمكان أن تتجنب أى عائق يحول بينك وبين وصولك إلى هدفك فى التميز والنجاح بتفوق.**

وفيما يلى بعض الإرشادات التى تساعدك على تحديد أوقات المذاكرة طوال العام الدراسى:

١- **تجنّب المذاكرة فى ساعات الليل المتأخرة:** لأن السهر يؤدى إلى



التوتر العصبى والقلق النفسى والإرهاق لأنك لم تأخذ القسط الكافى من النوم مما يتسبب فى عدم القدرة على التركيز.

٢- **حاول بقدر الإمكان تحديد أوقات للمذاكرة**، وأن يكون لك مكان محدد للمذاكرة داخل المنزل لأن ثبات المكان ووقت المذاكرة يساعدانك على التركيز والفهم.

٣- **احرص على تحديد يوم فى الأسبوع للاستجمام والراحة** لكى تجدد نشاطك وتستطيع أن تواصل المذاكرة بدون ملل بقية أيام الأسبوع.

٤- **تذكّر دائمًا أن أفضل أوقات المذاكرة فى الصباح المبكر** وفى أوقات النهار الهادئة البعيدة عن الضوضاء.

٥- **تعوّد على النوم المبكر الهادئ**، وفى أيام الامتحانات يفضل النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا فى الصباح لأن الاستيعاب والفهم فى هذه الأوقات يكونان فيها أكثر.

٦- **حاول أن تخصص أوقاتًا لممارسة الرياضة المفضلة لديك**، وإذا لم تمارس رياضة معينة فليكن المشى (السير) على الأقدام لمدة لا تقل عن نصف ساعة كل يوم.

٧- **احرص على تناول الوجبات الخفيفة المتنوعة** وبخاصة قرب الامتحانات، وأن تُكثر من عدد الوجبات الخفيفة، وليس هناك ما يمنع من أن تتناول خمس وجبات.

٨- **لا تستسلم لأحلام اليقظة** ولا تضيع أوقاتك فى الاسترسال فيها، وكن واقعيًا بحيث تحاول معرفة إمكاناتك النفسية ومقدرتك على المذاكرة والفهم والاستيعاب.

سر النجاح

تذكر أن سر النجاح هو العمل المتواصل، وهو القدرة على الكفاح، والصبر على الفشل - إذا جاء - وعدم الغرور بالنجاح إذا وصل.

أعداء النجاح

التردد - الإهمال - الجبن - الجهل - الاتكالية - الكسل

جدول المذاكرة يوم:

الموافق ..../......../....هجرية

......../......./..... ميلادية

ما تم إنجازه أو مراجعتــه	وقت المذاكرة		عنوان الدرس	المادة أو المقرر
	الساعة	الدقيقة		
من صفحة رقم : إلى صفحة رقم : من الكتاب المقرر			الهجرة النبوية	التربية الإسلامية
من صفحة رقم : إلى صفحة رقم : من الكتاب المقرر				اللغة العربية
من صفحة رقم : إلى صفحة رقم : من الكتاب المقرر				اللغة الإنجليزية
من صفحة رقم : إلى صفحة رقم : من الكتاب المقرر				الجغرافيا

يجب أن تخصص وقتا للقراءة.. فالقراءة مصدر الحكمة، وأن تخصص وقتًا للتفكير.. فالتفكير مبعث القوة، وأن تخصص وقتًا للعمل.. فالعمل سبيل النجاح.

عدد الساعات المناسبة
فى جدول تنظيم الوقت خلال أسبوع

من يوم السبت الموافق: ...../..../....هجرية ..../....../..... ميلادية

إلى يوم الجمعة الموافق: ..../...../....هجرية .../....../..... ميلادية

اليوم / النشاط	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
عدد ساعات المذاكرة ومراجعة الدروس								
عدد ساعات الدراسة فى المدرسة أو فى الجامعة								
عدد ساعات تلاوة القرآن الكريم والصلاة فى المسجد								
عدد ساعات تناول الطعام								
عدد ساعات النوم								
عدد ساعات الأنشطة الترويحية								
عدد ساعات الأنشطة الاجتماعية								
عدد ساعات زيارات ومقابلات الأصدقاء								
مجموع الساعات								

قيمة هذا الجدول :

١- ينظم لك الوقت .

٢- يوفر لك الوقت .

٣- يجعلك لا تتردد فى مراجعة الدروس

٤- يشعرك بأن للوقت قيمة



دروس لم يتم استذكارها أو مراجعتها

عنوان الدرس	المقرر أو المنهج	الأسباب	الوقت المناسب لمذاكرتها أو مراجعتها
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

* اللهم ارزقنا بركة الوقت وحُسن الانتفاع به (على بن أبى طالب كرم الله وجهه).

* اللهم إنا نسألك صلاح الساعات والبركة فى الأوقات (عمر بن الخطاب رضى الله عنه)



الصندوق الثالث

يجب عليك فى أوقات المذاكرة أن:

١- تتجنّب المذاكرة فى ساعات الليل المتأخرة، لأن السهر يؤدى إلى التوتر العصبى والقلق النفسى.

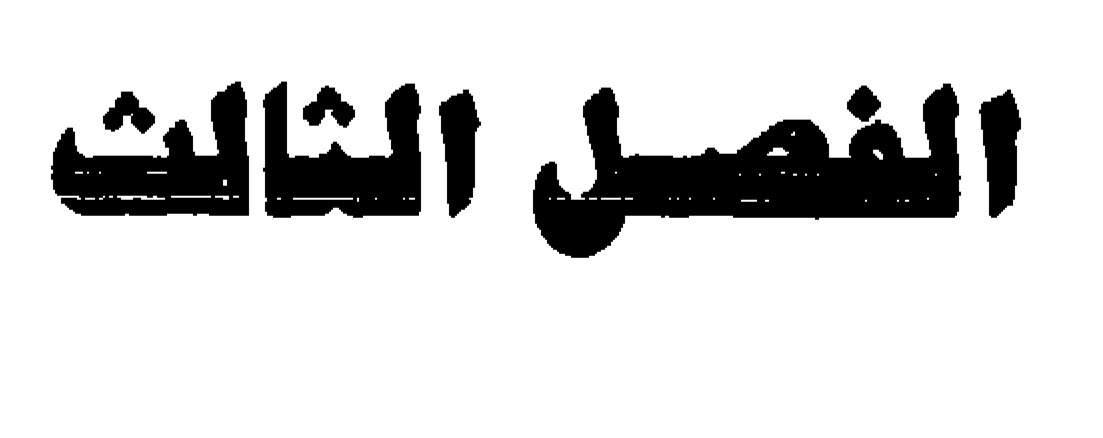
٢- تحدّد أوقاتا للمذاكرة، وأن يكون لك مكان محدد للمذاكرة داخل المنزل، لأن هذا يساعدك على التركيز والفهم.

٣- تتعوّد على النوم المبكّر فى أيام الامتحانات، وبالتالى الاستيقاظ مبكراً فى الصباح للمراجعة السريعة.

٤- تحرص على تحديد يوم فى الأسبوع للراحة والاستجمام لكى تجدّد نشاطك.

٥- تخصص وقتًا محدّدا لممارسة الرياضة المفضّلة لديك.

٦- تحرص على تناول الوجبات الخفيفة المتنوعة وبخاصة قرب الامتحانات.



الفصل الثالث

كيف تستطيع أن تسيطر على المواد الدراسية ؟



كيف تسيطر على المواد الدراسية ؟

- **فكر وتكلم وناقش وتحاور** مع المدرس ومع الزملاء، واكتب الأفكار المختلفة والآراء المتنوعة، واجعل ذلك يؤدى دوراً إيجابيًا فى حياتك الدراسية وفى حياتك العامة.

- **ناقش الأفكار الرئيسية** فى كل درس وفى كل موضوع، وناقش النقاط الصعبة ومواضع الأسئلة مع زملائك، وفكر فيما ينشأ عن الآراء الجديدة.

- **اجمع كل ما يمكنك عن كل مادة** من مواد دراستك، وسوف يكون من دواعى سرورك أن تزيد معرفتك بأى موضوع تدرسه، وقد تزيد معلوماتك عن مهنة معينة، ويكثر إلمامك بكثير من دقائقها فتصبح راغبًا فيها.

- **حاول أن تربط بين معلوماتك الجديدة ومعلوماتك السابقة** حول الدرس أو الموضوع الذى تقرؤه بهدف اكتشاف ما بينهما من علاقات، لأن الروابط بين المعلومات بعضها ببعض توثق ما بينهما من صلة، ومن ثم تعمل على تثبيت الأفكار فى ذهنك.

تذكر دائمًا أنه يجب عليك أن تفكر وتناقش وأن تعرف كل جزئية تتعلق بالمادة التى تذاكرها، وأن تربط الأفكار بعضها ببعض فى تسلسل منطقى

- **حاول أن تتخذ موقفًا عمليًا تجاه المادة التى تدرسها** ومعنى ذلك أن تستثمر معلوماتك دائمًا فى مناقشات حول الأفكار التى وردت فى المادة .

- **استثمر المعلومات المتنوعة التى حصلت عليها** وذلك بأن تربط بينها وبين أى شيء يتعلق بشخصك . فمثلا هذا الكتاب له قيمته عندك لأنك تعتقد أنه يفيدك، ويأخذ بيدك إلى النجاح، وذاك الكتاب تحرص على الرجوع إليه بين الحين والآخر، وتلك المعلومات تحرص على تدوينها واختزانها فى ذاكرتك لأنها تتيح لك التفوق .

- **حاول أن تقنع نفسك بتقبل المادة الصعبة** واجعل إرادتك تثبت وجودها، وبذلك تجعل هذه المادة مرغوبا فيها، فيسهل عليك فهمها وتحصيلها مما ييسر لك سبيل النجاح .

- **فكر جيداً فى أثر هذه المادة فى رسوبك أو نجاحك** وأثر هذا النجاح أو الرسوب فى مستقبلك وفى موقفك من نفسك وفى شعور من يهتمون بأمرك .

● **لا تجعل مادة معينة تستحوذ على كل اهتمامك**، وتهمل مادة أخرى لأنك تجد فيها جفافًا، بل يجب عليك أن تنظر إلى جميع المواد الدراسية نظرة واحدة، على اعتبار أن جميع المواد تمثل العامل الذى يصل بك إلى النجاح وتحقيق أهدافك.

حاول أن تتقبل المادة الصعبة، ولا تهتم بمادة معينة وتترك المواد الأخرى

● **هيئ لنفسك وقت الاستذكار جوًا مريحًا** اجلس فى مكان مناسب، وافتح كتبك، وأعد أدوات عملك، واجعل بين يديك قلمًا وأوراقًا.

● **حاول دائمًا أن تدرب نفسك على التركيز فيما تقرأ** وابتعد عن السرحان لأن شرود الذهن أشد أعداء الدراسة، واعلم أن ساعة واحدة تقضيها فى المذاكرة بتركيز تعادل عشر ساعات تتخللها فترات من شرود الذهن وتشتت التفكير.

● **أقنع نفسك بأنه ليست هناك صعوبات** فى فهم واستيعاب المادة التى تعتبرها صعبة. حوّل انتباهك بعيدًا عن كل صعوبة تتوهمها أو تتخيلها، وذلل كل عقبة تعترض سبيلك بالعزم والإرادة القوية والثقة بالنفس.

● **عندما تبدأ في استذكار مادة أو جزء منها، يجب أن تحصر ذهنك وكل** تفكيرك فيما هو أمامك؛ وأن تنصرف عن التفكير فى أية موضوعات أخرى. ومتى حصرت تفكيرك فى الدرس الذى تقرؤه، فسوف تشعر أنك لست فى حاجة إلى إكراه نفسك على استيعابه وفهمه.

● **لا تتهرب من مشاكلك الخاصة** وحاول مواجهتها لكى لا تؤثر على مستوى فهمك واستيعابك للمادة التى تقرؤها، ولكى لا تكون سببًا فى عرقلة أى نشاط دراسى فى المستقبل.

درب نفسك على التركيز، وحاول أن تواجه
مشاكلك الخاصة

الصندوق الرابع

تذكر دائمًا أنه يجب عليك أن

١- تفكّر وتناقش وتحاور المعلم والزملاء.

٢- تناقش الأفكار الرئيسية فى كل درس.

٣- تربط بين معلوماتك الجديدة ومعلوماتك السابقة حول الدرس أو الموضوع الذى تقرؤه لاكتشاف ما بينهما من علاقات.

٤- تستثمر معلوماتك فى مناقشات حول الأفكار التى وردت فى المادة التى تقرؤها.

٥- تقنع نفسك بتقبّل المادة الصعبة لكى يسهل عليك فهمها وتحصيلها.

٦- لا تجعل مادة معيّنة تستحوذ على كل اهتمامك، ولا تهمل مادة أخرى لأنك لا تجد فيها تشويقًا.

٧- تهيئ لنفسك مناخا مريحًا وقت المذاكرة.

٨- تحاول تدريب نفسك على التركيز فيما تقرأ.

٩- تحصر ذهنك وكل تفكيرك فى الدرس الذى تقرؤه.

كيف تقرأ الدرس قراءة مفيدة؟

تعتمد الدراسة فى المدارس والجامعات على قراءة ما فى الكتب الدراسية المقررة واستيعاب ما فيها من معلومات، لذلك فإنه من الضرورى أن نتعلم كيف نقرأ قراءة سليمة بهدف استيعاب هذه المعلومات حتى نستطيع أن نصل إلى طريق النجاح الذى ننشده. وهذا يعنى أن نعرف الآتى:

كيف نقرأ بسرعة مع الفهم

وكيف نقرأ ببطء بهدف الاستيعاب ؟

وهذا يجعلنا نقرأ الدرس أو الكتاب مرتين:

- قراءة أولية سريعة بهدف الإلمام بموضوع الدراسة.
- قراءة دقيقة فيها تفكير وإمعان بقصد استيعاب جزئيات الدرس.

تحسين طرق قراءة الدرس:

أولاً: حدد الدرس الذى تنوى قراءته: واجعل ذهنك مهيأً لاستقبال المعلومات التى يشتمل عليها الدرس.

ثانيًا: حدد المشاكل التى تريد أن تعالجها فى هذا الدرس، وكذلك المسائل التى تبحث عن حلول لها.

ثالثًا : حاول أن تضع أسئلة على الدرس الذى تقرؤه، ثم فكّر فى كيفية حل هذه الأسئلة من موضوع الدرس.

رابعًا : اقرأ أولاً بسرعة للحصول على فكرة عامة عن موضوع الدرس، اترك - مؤقتًا - تفاصيل الدرس فى أثناء هذه القراءة الأولى السريعة، واهتم بالأفكار الرئيسية.

خامسًا : اقرأ الدرس بعد ذلك قراءة ثانية تكن أبطأ وأكثر إمعانًا وتفكيرًا، وفى هذه القراءة حاول أن تحدد الأفكار الفرعية للدرس.

سادسًا : اكتب مذكرات مختصرة عن النقاط الهامة : عندما تصل إلى نقطة هامة أو فكرة ذات شأن فى موضوع درسك ضع علامة أمامها أو ضع خطًا تحتها، أو اكتب عنها إشارة موجزة فى مفكرتك.

سابعًا : عندما تنتهى من كل فقرة داخل الدرس فكِّر فيما قرأت، ولخص النقاط المهمة فى الفقرة فى مذكرة موجزة واضحة تستطيع الرجوع إليها بين حين وآخر.

ثامنًا : راجع مذكراتك قبل البدء فى قراءة أجزاء جديدة، وهذا سوف يتطلب منك بعض الوقت، ولكنها ذات فائدة كبيرة.

تاسعًا : عندما تعترضك فى مذكراتك نقطة غير واضحة ارجع إلى الأصل. وتأكد من فهمك لما درسته، وإذا لم تتوافر أمامك فرصة للحصول على معلومات كثيرة بسبب ضيق الوقت مثلا، فتأكد

قبل كل شيء أن ما حصلت عليه مفهوم على الرغم من قلته .

عاشراً : وأخيراً عزيزى الطالب: إن معلومات قليلة واضحة أفضل كثيراً من ادعاء المعرفة بالدرس كله فى صورة نقاط أو أفكار غير واضحة .

• لا تنس دائما أن •

تحدد موضوع الدرس - تضع أسئلة على عناصر الدرس وتفكر تفكيرا منظمًا فيما قرأت

• وتذكر دائمًا أن •

تقرأ الدرس أولاً قراءة سريعة ثم قراءة متأنية وأن تكتب مذكرات مختصرة حول الدرس

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ اقْرأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقْ (١) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (٢) اقْرأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ (٣) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (٤) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ [العلق : ١-٥]



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَمَا تَوْفِيقِي إِلاَّ بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴾ صدق الله العظيم

خطة أعمال اليوم والليلة

ليوم : ..... الموافق : ..../ ..../ ٢٠٠

برنامج اليوم والليلة	الوقت		ما تم إنجازه
	الدقيقة	الساعة	
١-			
٢-			
٣-			
٤-			
٥-			
٦-			
٧-			
٨-			
٩-			
١٠-			
١١-			
١٢-			

أعمال مؤجلة :

١- ....

٢- ....

٣- ....





الفصل الرابع

هل أنت قارئ جيد؟

كيف تقرأ الدرس قراءة واعية؟

أولاً : استعذ بالله سبحانه وتعالى، ثم اقرأ بعضا من آيات القرآن الكريم لكى تتجنب وساوس الشيطان الرجيم، ولكى تستطيع التركيز فيما تقرأ.

ثانيًا : اقرأ الدرس فى وقت محدد ولا داعى لإطالة الوقت فى أثناء القراءة.

ثالثًا : تستطيع أن تزيد من سرعة القراءة بأن لا تتوقف كثيرًا فى أثناء القراءة.

رابعًا : اقرأ دون توقف رجعى لما قرأت، أى لا تحاول الرجوع بعينيك إلى السطور أو الجُمل السابقة.

خامسًا : إذا قرأت كلمة صعبة فيمكنك استخدام المعجم اللغوى (القاموس) لكى تعرف معنى الكلمة، لأن المعجم اللغوى يشرح ويبسط لك معانى الكلمات الصعبة.

سادسًا: حاول أن تتدرب على تلخيص الدرس بنفسك، أو أن تجعل للدرس ملامح محددة مثل :

- تقسيم موضوع الدرس إلى أقسام.



- تحديد الأفكار الرئيسية فى الدرس.
- تحديد الأفكار الفرعية لكل فكرة رئيسية.
- استوعب الأفكار الرئيسية والفرعية جيداً.
- حاول أن تفهم موضوع الدرس بصورة إجمالية.
- حاول أن تضع سؤالاً لكل فكرة رئيسية، وأن تكون مستوعبًا استيعابًا جيداً الإجابة عليه.

فإذا فهمت فسوف لا تنسى أبداً.

*** كما إنه من الضرورى أن تعرف أن الاتجاه التربوى المعاصر يهدف إلى:**

- أن تقرأ أنت بنفسك قراءات صحيحة ذات معنى.
- وأن تجد متعة نفسية فى الكتاب الذى تختاره.
- وأن تتعلم رؤية العلاقة بين أمور متعددة.
- وأن تتدرب على تمييز الحقائق من الآراء المتباينة.
- وأن تصبح أكثر قدرة على القيام بعملك، سواء أكان هذا العمل فكريًا أم يدويًا، وأن تُبقى على صلتك بالفكر وتطوره.
- وأن تدرك مشكلاتك ومشكلات وطنك.



ولاشك أن اكتسابك للمهارات الأساسية للقراءة، يمهد لك السبيل لكى تستوعب ما تقرأ، وتفهم ما تقرأ فهمًا صحيحًا، وهذا سوف يكون له الأثر الإيجابى فى تنمية شخصيتك وصقلها، لأنك تقرأ وتدرك ما تقرأ، وتصل من خلال قراءاتك الصحيحة إلى الأفكار التى يريد الكاتب أو المؤلف أن ينقلها إليك.

الصندوق الخامس

من أجل قراءة الدرس قراءة واعية

١- استعذ بالله سبحانه وتعالى، ثم اقرأ بعضا من آيات القرآن الكريم لكى تتجنّب وساوس الشيطان

٢- اقرأ الدرس فى وقت محدد، ولا داعى لإطالة الوقت أثناء قراءة الدرس.

٣- لا تتوقف كثيراً أثناء قراءة الدرس، ولا تحاول الرجوع بعينيك إلى السطور أو الجمل السابقة.

٤- استخدم المعجم اللغوى (القاموس) إذا وجدت كلمة صعبة لكى تفهم معناها.

٥- حاول أن تتدرّب على تلخيص الدرس بنفسك.

هل أنت قارئ جيد؟
وكيف تتأكد من أنك تتقن القراءة؟

- إذا أردت أن تكون قارئًا جيداً اليوم وغدا وكل يوم..
- إذا أردت أن تكون قادراً على فهم واستيعاب ما تقرأ...
- إذا أردت أن تكون متحدثًا جيداً...
- إذا أردت أن تكون لديك مهارات تفكير جيدة...

إذا أردت أن تكون كذلك، فينبغي عليك أن تركز تفكيرك عند ممارستك للقراءة المثمرة بهدف تنمية مهاراتك في القراءة. بالإضافة إلى ذلك فيجب عليك أن تتبع الآتي:

حدّد المواد التي ترغب في قراءتها

ينبغي عليك أن تحدد المواد القرائية التي قمت باختيارها، والتي يمكنك أن تتدرب عليها خلال فترة زمنية محددة (أسبوع - شهر - شهرين - ثلاثة شهور - خلال الأجازة الصيفية - خلال العام الدراسي... إلخ).

تعرّف على عيوب النطق لديك

يجب أن تعرف جيداً أن مهارات القراءة لا تُكتسب إلا بالممارسة



والتكرار، وهذا الأمر يُلقى عليك عبء التعرف على عيوب النطق لديك، والعمل على علاجها، وبالتالى تحاول تصحيح أخطائك حتى يصبح أداؤك سليما. كما يجب أن تدرك أن اكتساب مهارات القراءة يتطلب أداءً نموذجيًا منك حين تقرأ المواد المحببة إليك. يُضاف إلى ذلك استخدام التسجيلات الصوتية التى تجمع بين سلامة الأداء والتشويق، مما يساعد على صحة النطق للحروف والكلمات.

خصّص وقتًا للقراءة الجهرية

يجب أن تخصص لنفسك وقتًا معينًا للقراءة الجهرية، لكى يتحقق لك صدق الإحساس بالمواد المقروءة وبأهمية القراءة بشكل عام. بالإضافة إلى أنه يجب عليك أن تدرب نفسك على تنويع الصوت بتنويع المواقف.

حاول أن تتخلص من التوتر والقلق النفسى

يجب أن تدرك أنك سوف لا تجيد القراءة السليمة إلا إذا تخلصت من التوتر والقلق النفسى، وأن تدرك أن التوازن الجسمى يجعلك مسيطرًا على مخارج الحروف مما يمكنك من التركيز على الأفكار وفهم المعنى.

اقرأ المواد التي تثير فى نفسك الرغبة فى القراءة

يجب أن تكون المواد المقروءة فى مستواك اللغوى من حيث: المفردات



والجمل والفقرات، بحيث تكون مقياسًا للقراءة الجيدة التى تثير فى نفسك الرغبة فى المنافسة على القراءة الجهرية والقراءة الصامتة.

اقرأ قراءة جهرية وقراءة صامتة

غير أن البرنامج الجيد لمهارات القراءة هو الذى يشتمل على كل من القراءة الجهرية والقراءة الصامتة، حيث إن القراءة الجهرية يمكن أن تكون وسيلة تشخيصية وتقويمية تساعد فى تحديد ما تحتاجه أنت من مهارات قرائية.

تدرّب على السرعة فى القراءة

كما إنه من الضرورى أن تعمل على تنمية سرعتك فى القراءة، حتى تستطيع أن تلاحق برنامج القراءة، ولا تتخلف عن استيعاب عناصره. كما يجب عليك أن تدرك أن السرعة فى القراءة لا تعتمد على الفهم فحسب، بل إنها تشمل: مستوى ذكائك وخبرتك ومدى قابليتك لقراءة المواد المطروحة عليك بواسطة المعلم أو أمين المكتبة، كما تعتمد على حالتك النفسية والصحية، ومدى سيطرتك على مهارات القراءة.

لا تكن مترددًا أثناء القراءة

إذا وجدت نفسك مترددا فى القراءة فاعلم أن سبب ذلك هو البطء فى القراءة، ويرجع ذلك إلى عدم قدرتك على فهم واستيعاب ما تقرؤه لأول

مرة، ويرجع ذلك أيضًا إلى عدم تدريبك على آلية القراءة.

أما إذا كنت سريعًا فى قراءتك فلابد أن تكون دقيقًا فى فهمك لمعانى الكلمات وارتباط الجمل بعضها ببعض. كما يجب أن تعرف أنك إذا قرأت ببطء فغالبًا ما تنسى أول الجملة أو أول الفقرة قبل أن تصل إلى نهايتها.

يجب أن تدرك معانى الكلمات قبل قراءتها

لا يكفى أن تتعرف على صور الكلمات وأشكالها فقط، بل يجب أن تكون مدركًا لمعانى الكلمات قبل قراءتها، ومن هنا كانت أهمية وضرورة وجود حصيلة لغوية كافية لديك.

ضرورة فهم الفقرات والأفكار الرئيسية

يجب أن تدرك أهمية فهم مضمون الفقرة وتحديد الفكرة الرئيسية لكل فقرة، لأن فهم المادة التى اشتملت عليها فقرة معينة يحتاج إلى فهم العلاقة بين الجُمل التى تتكون منها تلك الفقرة، وكذلك يجب أن تلاحظ العلاقة بين الفقرة والفقرة التى تليها.

الصندوق السادس

كيف تتأكد من أنك قارئ جيد؟

١- حدد المواد التي ترغب في قراءتها

٢- تعرّف على عيوب النطق لديك.

٣- خصص وقتًا للقراءة الجهرية.

٤- حاول أن تتخلص من التوتر والقلق النفسي.

٥- اقرأ المواد التي تثير في نفسك الرغبة في القراءة.

٦- اقرأ قراءة صامتة مرة، وقراءة جهرية مرة أخرى.

٧- تدرب على السرعة في القراءة.

٨- لا تكن متردداً أثناء القراءة.

٩- يجب أن تدرك معاني الكلمات قبل قراءتها.

١٠- ضرورة فهم الفقرات والأفكار الرئيسية.

○ للقراءة أهداف وأنواع ○

- يمكنك أن تقرأ من أجل الاستيعاب وتحصيل المواد الدراسية.
- يمكنك أن تقرأ من أجل الحصول على معلومات وحقائق محددة مرتبطة بالمواد الدراسية أو مرتبطة بالتثقيف الذاتي.
- تستطيع أن تقرأ من أجل أن تفهم الكتاب المقرر.
- تستطيع أن تقرأ من أجل التصفح والتذكر والاستنتاج.
- يمكن أن تقرأ من أجل حل المشكلات الدراسية.





الفصل الخامس

كيف تقرأ المواد الدراسية ؟

كيف تنمى قدرتك على قراءة المواد الدراسية ؟

تستطيع أن تنمى قدرتك على القراءة الصحيحة من خلال الآتى :

أولاً : القدرة على القراءة السريعة :

وهى أن تدرك مجموعة من الكلمات فى الوقفة الواحدة للعين، وبالتالى إلى سرعة القراءة، ومما يساعد على ذلك أن تكون الكلمات مألوفة لديك، لأن ذلك.يساعد العين على تمييز قدر لا بأس به من المادة المكتوبة فى وقفة واحدة، دون أن تحدث حركات رجعية تسبب البطء فى القراءة .

ثانيًا : القدرة على القراءة الصامتة :

وهى أن تستطيع تمييز المادة المكتوبة واستيعابها فى صمت لا يتخلله تحريك الشفتين أو نطق الكلمات . ولقد أكدت اختبارات القراءة الصامتة أن البطء فى القراءة يرجع إلى أن الطالب يقرأ قراءة جهرية أو ينطق ببعض الكلمات فى أثناء القراءة الصامتة .

ثالثاً : القدرة على فهم المادة المقروءة :

وتشتمل هذه القدرة علي عدة قدرات من أهمها ما يلى :



١- القدرة على فهم معانى الكلمات.

٢- القدرة على معرفة الأفكار الرئيسية للمادة المقروءة.

٣- القدرة على إدراك الأفكار الفرعية لكل فكرة رئيسية.

٤- القدرة على تنظيم عناصر المادة المقروءة وإدراك العلاقة بين أجزائها.

رابعًا : القدرة على تذكّر المادة المقروءة :

مثل: احتفاظك فى ذاكرتك بما يواجهك من مشكلات ومواقف مرتبطة بالمناهج الدراسية أو بغيرها من المشكلات والمواقف الحياتية.

خامسًا : القدرة على القراءة لحل المشكلات :

والهدف من هذه القدرة أن تستطيع أن تفكر تفكيرًا إيجابيًا فى المشكلات والمواقف التى تريد أن تصل إلى حلول إيجابية بشأنها، سواء أكانت تلك المواقف حسية أم معنوية، متصلة بحياتك داخل المدرسة أم خارجها.

سادسًا : القدرة على القراءة الدقيقة وتنفيذ التعليمات :

وتتمثل هذه القدرة فى القراءة الدقيقة التي لا تكتفى بالنظرة العابرة، أو الإلمام بالفكرة العامة. وهى ضرورية فى الحياة لكى تستطيع تكوين رأى معين حول موضوع ما، أو إصدار حكم سليم على مشكلة من المشكلات، أو التأكد من رأى أو فكرة، أو الوصول إلى رأى معين حول موضوع ما.

سابعًا : القدرة على التصفح :

وتتضمن قدرتك على الإلمام السريع بالأفكار الرئيسية والفرعية للموضوع المطروح للقراءة، وربط الأفكار بعضها ببعض، ومن ثم تذكّرها، وتُعتبر هذه القدرة أساسية لديك من أجل استخدامها وتوظيفها في المواقف التي تتطلب منك أن تستخرج من المواد المقروءة أكبر قدر من المعلومات في أسرع وقت وبأقل مجهود.

الصندوق السابع

لتنمية قدرتك على القراءة الصحيحة فيجب أن تتعلم الآتي:

١ - كيف تقرأ قراءة سريعة.

٢- كيف تقرأ قراءة صامتة.

٣- كيف تفهم المادة المقروءة

٤- كيف تتذكر المادة المقروءة

٥- كيف تستطيع حل المشكلات.

٦- كيف تتصفح المادة المقروءة.

٧- كيف تقرأ قراءة دقيقة من أجل تنفيذ التعليمات.

كيف تنمى مهاراتك فى القراءة



أولاً : المهارات الأساسية فى القراءة

١- لابد من أن تتعرف على الكلمات الجديدة.

٢- ثم تأكد من معانى هذه الكلمات.

٣- حاول أن تفهم المادة المقروءة وجميع جملها وفقراتها.

٤- ضرورة إدراك العلاقات بين الكلمات والجمل والفقرات.

٥- حاول أن تدرّب نفسك على القراءة فى صمت بما يحقق الاقتصاد فى الوقت والجهد، ولأن القراءة الصامتة تعلّمك التركيز فى التفكير.

٦- كما إنه من الضرورى أن تدرّب نفسك على القراءة الجهرية السليمة.

٧- استخدم الكتب والمراجع ومصادر المعلومات الأخرى استخداماً مثمراً، لكى تستطيع الوصول إلى المعلومات التى تحتاجها فى تفسير ما قد يصعب عليك فى أثناء القراءة.

ثانيًا : الاستمتاع بالقراءة والإقبال عليها :

يجب أن تكون لديك القناعة بأنك تحب القراءة، وتستطيع أن يكون

لديك شغف بالقراءة عند الاختيار الجيد للمواد والبرامج التى يمكن أن تقرأها .

ثالثًا : تنمية الميول القرائية :

- تعتبر الميول القرائية من أهم العوامل فى تقدمك فى القراءة وفى اكتساب مهاراتك .
- وينبغى عليك أن تتذكر دائماً أن أهداف القراءة تتركز حول تنمية شخصيتك بهدف توسيع دائرة معارفك، وإثراء خبراتك، وتنشيط خيالك وتنمية ذوقك وإثراء مفرداتك اللغوية .
- كما تهدف القراءة إلى أن تجعلك أكثر فهما لنفسك وللآخرين.
- ولا تستطيع أن تصل إلى هذه الغايات، إذا لم يكن واضحًا فى ذهنك أن هناك هدفين أساسيين هما :

الهدف الأول : أن تغرس فى نفسك الرغبة المستمرة فى القراءات المثمرة .

الهدف الثانى : أن تعمل على إقناع نفسك أنك سوف تكون قارئًا جيداً .

ومن هنا ينبغى عليك أن تحدد الهدف من قراءاتك

ومن المهم أن تسأل نفسك عندما تقرأ: لماذا أقرأ هذا الموضوع؟ وما الفائدة من وراء قراءته؟ والإجابة عن هذه الأسئلة تحدد الهدف الذى تريده أنت من قراءتك.

•• المهارات الأساسية فى القراءة

- نمو المهارات الأساسية في القراءة يجب أن يكون نمواً صحيحًا وحقيقيًا.
- وليس المهم أن يكون هذا النمو سريعًا، لأن السرعة فى النمو ليست دليلاً على النجاح فى تعلم القراءة.
- وربما كانت السرعة فى القراءة عائقًا أمامك تحول بينك وبين القراءة الصحيحة.
- وكثيراً ما نجد أن الطالب الذى يبدأ فى تعلّم القراءة غير معتمد على أصول صحيحة، لا يستطيع أن يكون قارئًا جيداً فى المستقبل.
- وفى هذه الحالة يحتاج هذا الطالب إلى عناية كبيرة لإصلاح المهارات الخاطئة التى اكتسبها فى أثناء تعلمه القراءة، وإلى مساعدته بحكمة ولباقة لكى يرغب فى القراءة.

•• كيف تقرأ الكتاب المقرر قراءة مثمرة

إذا أردنا دراسة أى كتاب دراسة جيدة، يجب علينا أن نستعرضه أولاً استعراضًا سريعًا، ولاشك أن هذا الاستعراض السريع سوف يساعدنا كثيراً على الإلمام بمضمون الكتاب وما اشتمل عليه من أفكار رئيسية، كما إنه سوف يساعدنا على إدراك وجهة نظر المؤلف وأهدافه من تأليف الكتاب.

وإليك - عزيزي الطالب - بعض الإرشادات التي سوف تجعلك بمشيئة الله قادرًا على قراءة الكتاب المقرر قراءة مثمرة.

- تصفح قائمة محتويات الكتاب أو ما يُطلق عليه فهرس الكتاب.
- اقرأ مقدمة الكتاب، حيث يشرح المؤلف وجهة نظره ومنهجه فى تأليف الكتاب. وقد يلخص المؤلف موضوع الكتاب من خلال المقدمة.
- يمكنك أن تقرأ الدرس قراءة سريعة لكى تأخذ فكرة عابرة عن محتويات كل فصل، ولكى تعرف أيضًا مضمون الكتاب بشكل عام.
- وبعد ذلك ابدأ القراءة بتركيز فى الدرس أو الفصل الذى تريد أن تفهمه أو تستوعبه.
- حاول أن تستوعب فكرة كل فصل في الكتاب. فكلما انتهيت من



قراءة فصل من الكتاب توقف عند نهايته وحاول استرجاع الفكرة الرئيسية التى اشتمل عليها بعبارات من عندك، ووجه إلى نفسك أسئلة حول هذه الفكرة.

- إذا وجدت صعوبة فى فهم الفكر الرئيسية لكل فصل، فابدأ قراءته من جديد، وحاول أن تستوعب كل جملة على حدة، أما إذا كانت الجُمل غير واضحة فعليك أن تتبع كل كلمة، حيث أن غموض الجملة ناشئ من غموض الكلمات، وغموض الفصل ناشئ من غموض الجُمل.
- يمكنك أن تكتب النقاط الرئيسية والمهمة على هامش الكتاب المدرسى أو فى كراسة خاصة للملاحظات، لأن ذلك سوف يساعدك على تثبيت المعلومات المرتبطة بالدرس فى ذاكرتك.
- إذا لم يكن هناك ملخص للفصل فى نقاط محددة فعليك بقراءة الفصل كله قراءة أولية، ثم تعيد قراءة الفصل مرة ثانية بعناية وحرص وتركيز حتى تتأكد من أنك قد فهمت كل ما جاء فى الفصل، مع كتابة ملاحظات عن كل ما قرأته.
- من الأفضل بعد القراءة الثانية العميقة لكل فصل أن تكتب ملخصاً موجزاً بهدف تثبيت المعلومات فى ذاكرتك، ويمكنك الاعتماد على هذا الملخص فى المراجعة النهائية قبل الامتحان.

- حاول بقدر الإمكان أن تخصص وقتًا لمذاكرة كل فصل من فصول الكتاب.
- حاول أن تغيّر من سرعة قراءتك للدرس بأن تقرأ الأجزاء المهمة أو الصعبة بشيء من البطء مع التأكد من فهمها فهمًا جيدًا، أما الأجزاء السهلة فى الدرس فاقرأها بسرعة.
- لا تنس أن تضع أسئلة على كل درس، مع تحديد إجابة كل سؤال من داخل الدرس فإذا فعلت ذلك فسوف تفهم الدرس فهمًا جيدًا.
- ضع علامة استفهام بجوار النقاط التى لم تفهمها جيدًا وضع كذلك خطًا تحت النقاط المهمة فى كل درس، واختبر نفسك كل بضعة أيام بأن تتذكر النقاط الرئيسية فى الدروس التى قرأتها قبل ذلك.

الصندوق الثامن

القراءة المثمرة للكتاب المقرر

١- تصفح قائمة المحتويات (فهرس الكتاب) .

٢- اقرأ مقدمة الكتاب باهتمام.

٣- اقرأ كل درس فى الكتاب قراءة سريعة.

٤- ثم اقرأ الدرس قراءة ثانية بتركيز واهتمام.

٥- اقرأ الأجزاء السهلة فى الدرس قراءة سريعة.

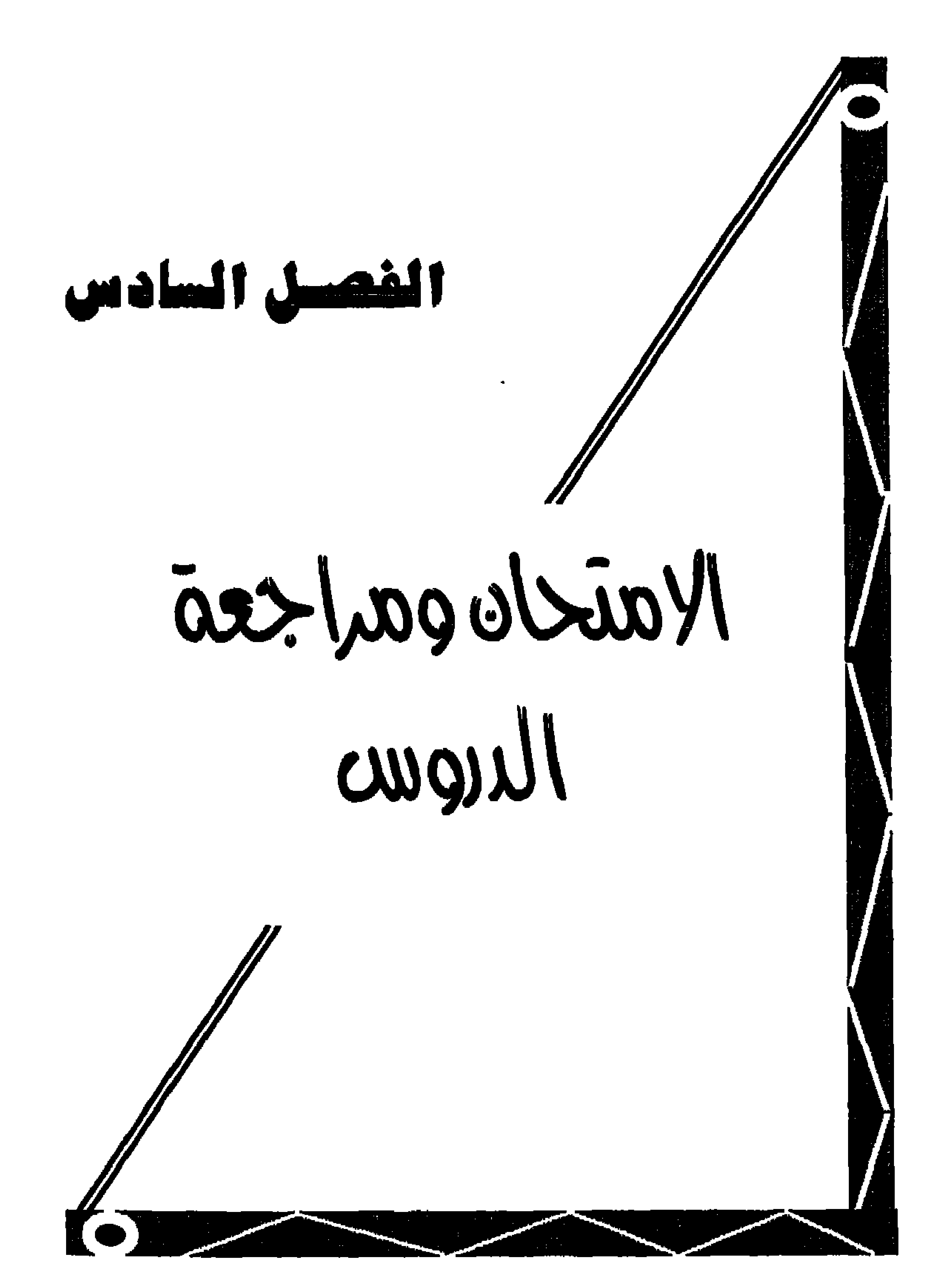
٦- اقرأ الأجزاء المهمة والصعبة فى الدرس قراءة متأنية.

٧- ضع أسئلة لكل درس، وحدد إجاباتها من داخل الدرس .

٨- حاول أن تتذكر النقاط الرئيسية فى كل درس بين الفترة والأخرى.

٩- اكتب النقاط الرئيسية فى الدرس.

١٠- اكتب ملخصًا موجزًا لكل درس.



الفصل السادس

الامتحان ومراجعة الدروس



كيف تراجع دروسك مراجعة جيدة ؟

هل تجد صعوبة فى فهم الأفكار؟

إذ وجدت صعوبة فى فهم فكرة رئيسية أو فكرة فرعية فارجع إلى الكتاب المقرر واقرأ الفكرة كلها مرة أخرى.

هل تتوقع أسئلة الامتحان؟

حاول أن تتوقع الأسئلة التى قد تجدها فى الامتحان. اسأل نفسك فى أثناء مراجعة الدرس:

هل هذا الموضوع يمكن أن يكون سؤالاً فى الامتحان؟

- **هذا التساؤل يجعل موضوع الدرس واضحًا فى ذهنك ومن السهل أن تتذكّره.**
- **حاول أن تطابق الأسئلة التى توقعتها بنفسك بالأسئلة الواردة فى الكتاب المقرر المرتبطة بموضوع الدرس.**
- **أجب إجابة نموذجية على الأسئلة التى توقعتها بنفسك.**

حاول أن تفهم دائما، ولا تحاول أن تحفظ المواد العلمية والرياضيات



جدول المذاكرة ومراجعة الدروس

فى منهج / مادة: ....

لامتحان نهاية العام الدراسى

اليوم / الساعة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

الامتحان ومراجعة الدروس

أولاً : قبل الامتحانات

الطالب المثالى والطالب المهمل

الطالب المثالى هو الذى يحرص على أداء واجباته، وعلى تفهم دروسه منذ اليوم الأول. وإن كان هناك من يهمل مراجعة دروسه، ويترك الاستذكار حتى تتراكم عليه الدروس؛ مثل هذا الطالب يعرّض نفسه للرسوب، غير أنه يسبب لنفسه الإرهاق وقت مراجعة دروسه فى الأيام الأخيرة قبل الامتحان، وسرعان ما تتبخر المعلومات التى يحصل عليها.

وأنت عزيزى الطالب

إذا أردت أن تجعل فترة الامتحانات مريحة ولا تسبب لك الإرهاق والقلق والخوف، فعليك باتباع الإرشادات التالية:

- راجع **المذكرات والملخصات** لكل مادة إذا كانت وافية.
- راجع **النقاط الأساسية**، وتصوّر ما يمكن أن تكتبه حولها من تفاصيل فى أثناء الامتحان.



● **أعط نفسك فسحة من الوقت للمراجعة قبل الامتحان** بمدة تتراوح على الأقل بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

● **حاول أن تفهم من المدرس طبيعة الأسئلة**، وكيفية صياغتها، لأن هذا سوف يساعدك على ترتيب معلوماتك بالطريقة المناسبة لنظام الامتحان.

● **حاول أن تفكر فى الأسئلة** التى يُحتمل أن تكون موضوع الامتحان، واسترجع النقاط التى لاحظت أن المدرس كان يهتم بها أكثر من غيرها.

● **استعرض الموضوعات التى كثرت عنها الأسئلة فى السنوات** الدراسية الماضية، والموضوعات التى لم تتناولها بعد تلك الأسئلة.

● **حاول أن تتوقع الأسئلة** التى يمكن أن تجدها فى ورقة الامتحان.

● **وأخيراً** حاول أن تتذكر كل نقطة أثارت اهتمام زملائك.

تأكد عزيزى الطالب أن أسئلة الامتحان سوف لا تخرج عن التوقعات السابقة



الصندوق التاسع

إذا أردت أن تجعل فترة الامتحانات مريحة

١- راجع الملخصات والمذاكرات لكل مادة.

٢- راجع النقاط الرئيسية مع النقاط الفرعية لكل درس.

٣- إعط نفسك فسحة من الوقت للمراجعة قبل الامتحان.

٤- حاول أن تفهم من المعلم طبيعة الأسئلة المتوقعة فى ورقة الأسئلة.

٥- حاول أن تركزّ على الأسئلة التى يُحتمل أن تجدها فى ورقة الأسئلة.

٦- استعرض الدروس التى كثرت عنها الأسئلة فى السنوات الدراسية السابقة.

وتذكر دائمًا أن

١- تحتفظ بهدوئك .

٢- واجعل ثقتك فى نفسك كاملة .

٣- وأقنع نفسك بأنك لابد أن تخرج من الامتحان متفوقًا بسبب ما بذلته من جهد طوال العام الدراسى .

٤- وتذكر دائمًا أن الله سبحانه لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

•• النظام اليومى للمذاكرة ••

لا تقلب نظام يومك بالسهر طوال الليل، والنوم بالنهار، وذلك لأن نوم النهار غير طبيعى وغير كامل. والأفضل أن تتبع النظام الآتى :

١- الاستيقاظ : قبل أذان الفجر بنصف ساعة .

٢- الوضوء ثم الصلاة (ركعتى السنة) .

٣- صلاة الفجر فى المسجد .

٤- أذكار الصباح فى المسجد وفى الطريق إلى المنزل .

٥- أداء تمرينات رياضية خفيفة .

٦- تناول طعام الإفطار فى البيت .



٧- تلاوة ما يتيسر من القرآن الكريم.

٨- بدء المذاكرة المنظمة طبقًا لما ورد الحديث عنها سابقًا.

٩- انتهاء فترة المذاكرة الأولى فى حوالى الساعة الحادية عشرة صباحًا.

١٠- فترة راحة، ثم الاستعداد لصلاة الظهر فى المسجد، بعد الصلاة تلاوة ما يتيسر من القرآن الكريم.

١١- فترة المذاكرة الثانية تستمر حتى قبل صلاة العصر بقليل. ثم تناول طعام الغداء.

١٢- أداء فريضة صلاة العصر فى المسجد، ثم تلاوة ما يتيسر من القرآن الكريم، ثم راحة لمدة ساعة.

١٣- فترة المذاكرة الثالثة تستمر حتى قبل صلاة المغرب بقليل.

١٤- أداء فريضة صلاة المغرب فى المسجد، ثم تلاوة ما يتيسر من القرآن الكريم.

١٥- إذا أردت فامنح نفسك وقتًا من الراحة والاستجمام حتى صلاة العشاء.

١٦- أداء فريضة صلاة العشاء فى المسجد، ثم تلاوة ما يتيسر من القرآن الكريم.

١٧- أداء تمرينات رياضية خفيفة، ثم تناول طعام العشاء.

١٨- تبدأ فترة المذاكرة الأخيرة بعد تناول طعام العشاء، وحتى الساعة العاشرة أو العاشرة والنصف.

١٩- الذهاب إلى النوم، من أجل الاستيقاظ مبكرًا.

المراجعة النهائية لدروسك

أولاً: عندما تتأكد من أنك فهمت كل جزء من الدرس، لا تنس أن تختار أكثر النقاط أهمية وتدونها فى كراسة الملاحظات الخاصة بك. وإذا كررت ذلك مع جميع الدروس فى جميع المواد، فإن ملاحظاتك سوف تشتمل على كل المعلومات التى تحتاج إليها فى امتحاناتك.

ثانيًا: احرص على الرجوع إلى كراسة الملاحظات لكى تتذكر النقاط الرئيسية فى كل درس تريد مراجعته (المراجعة النهائية)

ثالثًا: وكلما كانت ملاحظاتك مختصرة، فسوف تستطيع أن تتذكرها بسهولة.

رابعًا: كلما زادت فترات المراجعة على مراحل متقاربة، فإن ذلك يسهل المذاكرة ويثبت المعلومات.

خامسًا: لا تحاول أن تراجع كل المواد فى وقت واحد، فعندما تحاول

حشو المعلومات المتفرقة فى ذكراتك؛ فسوف يكون من الصعب تذكّرها مرة أخرى.

سادسًا: استخدم الأقلام الملونة الشفافة، وضع علامات على أهم الجُمل والكلمات التى تشكل مفتاح كل فقرة.

سابعًا: عندما تجد نفسك مرتبكًا فى أثناء المراجعة قبل الامتحانات، فيمكنك تصوير فهرس كل مادة من الكتاب المقرر وأن تضع علامة (√) أمام كل درس قرأته جيداً أو قمت بالإجابة على أسئلته.

ثامنًا: احرص على وضع جدول للمراجعة النهائية، بحيث تراعى التوازن الزمنى بين المواد، فلا تطغى مادة على مادة أخرى فى وقت المراجعة، ولا تفضل مادة على أخرى فى أثناء المراجعة، لأنك سوف تؤدى الامتحان فى كل المواد.

تاسعًا: لا تنس أن المراجعة النهائية لا تتم إلا بمفردك فى مكان المذاكرة الخاص بك.

عاشرًا: كن واثقا من نفسك أنك سوف تتذكر وقت الامتحان كل المواد التى قرأتها جيداً وقمت بمراجعتها أكثر من مرة.

ومعنى هذا عزيزى الطالب أن يكون:

- عدد ساعات المذاكرة حوالى (١٠) ساعات .
- عدد ساعات النوم (٨) ساعات .
- وقت الصلاة وتلاوة القرآن الكريم لا يستغرق أكثر من ساعتين مع الوضوء والذهاب والعودة من المسجد .
- عدد ساعات الراحة والاستجمام (٣) أو (٤) ساعات .

وتذكر دائمًا أن

- الوقت أثمن ما يملكه الإنسان .
- استثمار الوقت يزيد من قيمته .
- الوقت يمر سريعًا .
- لا يمكن تعويض الوقت الضائع .
- الأمم المتقدمة هى التى تستثمر أوقاتها .

أوصانا الرسول ﷺ باغتنام الوقت : «**اغتنم خمسًا قبل خمس : حياتك قبل موتك ، وشبابك قبل هرمك ، وصحتك قبل مرضك ، وفراغك قبل شغلك ، وغناك قبل فقرك**» [صدق رسول الله ﷺ]

ساعة الاستيقاظ : ...... ساعة النوم : .... التاريخ : / /

وقت البدء	وقت الانتهاء	ما حدث خلال هذه الفترة	المدة

ملخص اليوم

- عدد ساعات النوم .
- عدد ساعات الصلاة والذهاب إلى المسجد .
- عدد ساعات الراحة .
- عدد ساعات تناول الطعام .
- عدد ساعات المذاكرة .
- عدد ساعات الذهاب والعودة من المدرسة .
- عدد ساعات ممارسة الأنشطة الفنية / الرياضية .. إلخ .
- عدد الساعات التى ذهبت دون فائدة (الضائعة) .



أنــواع أسئلـة الاختبـارات

الاختبار الموضوعي

- لا يتطلب منك كتابة اى شيء، ولا تستغرق الإجابة عنه وقتًا طويلاً، بل المطلوب منك أن تقرر ما إذا كانت العبارات التى أمامك فى السؤال صحيحة أم لا؟
- وقد يبدو لك هذا النوع من الاختبارات أنها أسهل لأنها تتطلب منك فقط أن تختار أو تخمّن الإجابة الصحيحة، ولذلك فإنك لا تهتم بهذا النوع من الاختبارات... وهذا فى حد ذاته تفكير غير سليم لأنك قد تفقد درجات عالية.
- الاختبار الموضوعى يؤكد قدرتك فى التعرف على الإجابات الصحيحة، ولا يقيس قدرتك على التذكر أو تنظيم الأسئلة وإجاباتها.

الاختبار المقالى

- يجب أن تعرف أن الاختبار المقالى يتطلب منك أن تتذكر ما قد تعلمته، لأنك هنا ستجد سؤالاً ولابد من الإجابة عنه... كيف ذلك؟

- في حالة الإجابة عن السؤال المقالي يجب عليك أن تستدعي المعلومات التي تم اختزانها في ذاكرتك . . . ثم تقوم بتنظيم هذه المد لومات في أفضل صورة .
- ومعنى ذلك أن الاختبار المقالي يؤكد قدرتك على التذكر أكثر منها التعرف على المعلومات، كما يتطلب منك أن تهتم بذكر التفاصيل .

اختبار التكملة

١- هذا النوع من الاختبار عبارة عن فقرات أو أسئلة تتطلب منك أن تقوم بتكملتها كتابة، أو أن تقوم بالإجابة عنها بعبارة قصيرة، وتمتد الإجابة من كلمة إلى عدد من الكلمات .

٢- صورة أسئلة التكملة عبارة ناقصة والمطلوب منك إكمالها بكلمة أو أكثر. أما صيغة السؤال القصير فهي عبارة كاملة والمطلوب منك تقديم إجابة قصيرة عنها .

٣- تتعلق أسئلة التكملة بتحصيل المفردات، ومعرفة الأسماء والتواريخ والتعاريف، وفي تحديد مستوى فهمك لعناصر الدرس ومدى استيعابك للمادة المقررة .

اختبار الصح والخطأ

- هذا النوع من الأسئلة عبارة عن فقرات أو عبارات والمطلوب منك أن تضع علامة (√) أو (X) أمام كل فقرة أو عبارة .
- يصلح هذا النوع من الاختبار للعبارات أو الفقرات التى لا جدال فى صحتها .
- كما تستخدم فى الأسئلة التى تتناول معلومات خاصة مثل فحص معانى المصطلحات وصيغها .
- من الممكن أن تجد صيغة السؤال قصيرة، وأن السؤال يحتوى على فكرة واحدة، وأن صيغة السؤال لا توحى بالإجابة .
- ومن الممكن أيضًا أن تلاحظ أن العبارات ذات الإجابات الصحيحة مساوية للعبارات ذات الإجابات الخاطئة، وأن الأسئلة موزعة توزيعًا عشوائيًا .

اختبار (الاختيار من متعدد)

١- يتميز هذا النوع من الاختبارات بأنه يضع أمام السؤال عدة إجابات، ثم يُطلب منك اختيار إجابة واحدة فقط، وأن تكون هذه الإجابة قصيرة إلى حد ما .

٢- تستطيع أن تلاحظ أنّ الإجابة تكون من خلال ثلاثة أو أربعة احتمالات، لأن ذلك يُضعف أثر الصدفة والتخمين فى الإجابة الصحيحة، وأن الاحتمالات المطروحة عليك تحتوى على احتمال واحد يمثل الإجابة الصحيحة .

٣- كما أنك تستطيع أن تلاحظ عدم وجود أى إشارة تساعدك على الربط بين المعنى الأساسى للسؤال والإجابة .

الصندوق العاشر

النظام اليومى للمذاكرة والمراجعة النهائية

١- ضع لنفسك نظاما يوميا للمذاكرة - انظر صفحة رقم ٧٣ - منذ أن تستيقظ صباحا وحتى الذهاب إلى النوم مساءً من حيث تنظيم ساعات المذاكرة، وأداء الصلوات الخمس، وتناول وجبات الطعام، والاسترخاء، وأداء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة.

٢- احرص على وضع جدول للمراجعة النهائية بحيث تراعى التوازن الزمنى بين المواد الدراسية.

٣- تأكّد من فهمك لكل جزء من الدرس الذى تقوم بمراجعته، مع الحرص على الرجوع إلى كراسة التلخيصات والمذكرات.

٤- لا تحاول أن تراجع كل المواد فى يوم واحد، أو فى وقت واحد، واحرص على أن تضع علامة (√) أمام كل درس قمت بمراجعته.

٥- احرص على أن تستوعب نوعية الأسئلة التى قد تجدها فى ورقة الأسئلة - انظر صفحة ٧٩- ٨٠-٨١-٨٢.

التدريب على حل أسئلة الامتحانات

كيف تتجنب رهبة الامتحان ؟

يمكنك أن تتغلب على مشكلة الخوف من الامتحانات بأسلوب عملى عن طريق التعامل مع أسئلة امتحانات السنوات الدراسية السابقة ومحاولة حلها. ولكى تتعود على هذه الأسئلة وتتجنب رهبتها وقت الامتحان اتبع الإرشادات التالية:

١- حاول أن تحصل على أسئلة الأعوام الدراسية السابقة، واقرأها بهدوء واهتمام.

٢- تذكر دائمًا أن هذه الأسئلة تتشابه إلى درجة كبيرة مع أسئلة العام الدراسى الحالى.

٣- تصور أنك فى لجنة الامتحان، ثم اقرأ الأسئلة قراءة متأنية ولا تتسرع فى الإجابة، بل خطط للإجابات، وحاول استرجاع كل المعلومات المرتبطة بإجابة كل سؤال.

٤- إذا لم تستطع أن تجد فى ذاكرتك الإجابة الكاملة عن أى سؤال، فيمكنك أن تستعين بالكتاب المدرسى المقرر.

٥- تذكر أنك عندما تتدرب على حل أسئلة السنوات الدراسية



السابقة، فإنك تختبر معلوماتك عن هذه المادة أو غيرها، كما أنك تقوم بترتيب المعلومات فى ذهنك استعداداً لأسئلة أخرى تتوقع أن تأتى فى امتحانات نهاية العام الدراسى.

٦- احرص على التفكير الطويل قبل الإجابة عن الأسئلة، واسترجع جميع المرتبطة بكل سؤال.

٧- اعتبر نفسك فى لجنة الامتحان واحرص على تخصيص وقت محدد للإجابة عن الأسئلة التى تتدرب عليها.

٨- احصل على الإجابات النموذجية لبعض الامتحانات، ثم اختبر نفسك بأمانة وقارن بين إجاباتك والإجابات النموذجية.

ثانيًا : يوم الامتحان

• سوف تصحو - بمشيئة الله - صباح يوم الامتحان هادئ الأعصاب، راضى النفس، واثقا فى قدرة الله سبحانه وتعالى على التوفيق فى إجابة أى سؤال بعد أن ذاكرت جميع المواد الدراسية باجتهاد طوال العام الدراسى. **وتذكر دائما أن الثقة فى الله سبحانه : أقوى أمل، والتوكل على الله أفضل عمل.**

• احرص على أن تكون موجوداً أمام لجنة الامتحان قبل موعد الامتحان بوقت كاف حتى لا تحدث مفاجآت تكون سببًا فى تأخيرك عن الامتحان.

● عليك أن تثق فى أن الله سبحانه وتعالى سوف يكلل جهودك بالنجاح والتفوق، ولا شك أن هذه الثقة سوف يكون لها أكبر الأثر فى مضاعفة قدراتك على استرجاع المعلومات عندما تبدأ فى الإجابة عن الأسئلة.

قبل دخولك لجنة الامتحان قم بترديد بعض الآيات القرآنية التى تحفظها، وبخاصة (آية الكرسى) الكريمة، وأيضًا ردّد الآية الكريمة ﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي﴾ [طه: ٢٥– ٢٨] وردد بعض الأدعية المأثورة عن الرسول ﷺ، مثل: يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث. رب لا تكلنى لنفسى طرفة عين وأصلح لى شأنى كله.

● ادخل لجنة الامتحان وأنت هادئ الأعصاب، واثق فى قدراتك على الإجابة. واجلس على الكرسى والمنضدة المخصصين لك، وقم بالتسبيح فى سرّك حتى تأتيك ورقة الأسئلة.

● قل: توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً.

هل تم توزيع الأسئلة وأوراق الإجابة؟

– قبل أن تبدأ فى قراءة الأسئلة، اكتب البيانات الشخصية المطلوبة على

غلاف ورقة الأسئلة بخط واضح مثل: اسمك ورقم الجلوس واسم المادة والسنة الدراسية.

- تأكد من الزمن المخصص للإجابة عن الأسئلة.
- تأكد من التعليمات الموجودة على ورقة الأسئلة وورقة الإجابة.
- احرص على قراءة جميع الأسئلة باهتمام قبل أن تقرر بأى سؤال تبدأ الإجابة.
- ابدأ بالأسئلة التى تستطيع الإجابة عنها إجابة كاملة.
- إذا كانت هناك أسئلة اختيارية، فيجب أن تختار الأسئلة السهلة بالنسبة لك.
- يجب أن توزع الوقت المخصص للامتحان حسب الدرجات المخصصة لكل سؤال، ثم تقسم الوقت بين جميع الأسئلة، وأن تهتم بالسؤال المخصص له أكبر الدرجات، ولا تنس أن تخصص وقتًا مناسبًا لمراجعة الإجابات.
- لا تضيع وقتًا طويلاً فى إجابة سؤال سهل معتقداً أنك سوف تحصل على درجات أكثر، فلكل سؤال درجاته المخصصة له.
- اكتب النقاط الرئيسية لإجابة كل سؤال بالقلم الرصاص على هامش ورقة الإجابة لكي تسترشد بها فى أثناء الإجابة، وبعد أن تنتهى من الإجابة امسح هذه النقاط الرئيسية.

- إذا توقفت فى أثناء الإجابة عن سؤال ما للتفكير فى نقطة معينة غابت عن ذاكرتك، فلا تضيّع وقتًا كبيرًا للتفكير فيها، بل انتقل إلى غيرها. واترك فراغًا لتكملة النقص فى آخر الوقت.

تذكر دائمًا عزيزى الطالب الآتى:

١- لا تضيع وقتك فى كتابة أكثر من إجابة للسؤال الواحد.

٢- تذكر أنك سوف تحصل على الدرجات النهائية عندما تكتب إجابة واحدة صحيحة.

٣- لا تقع فى الخطأ الشائع بأنه من الممكن تعويض عدم الإجابة على الأسئلة الإجبارية بإجابة أسئلة أخرى غير مطلوبة.

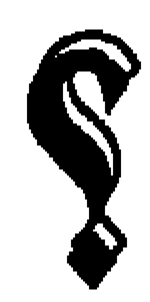
٤- إذا لم تكن متأكداً من إجابة أحد الأسئلة ضع علامة خاصة على السؤال فى ورقة الإجابة حتى تعود إليه مرة ثانية إذا توفر لديك وقت كاف.

٥- إذا كان الوقت المتبقى من زمن الامتحان غير كاف لإجابة السؤال الأخير، فيجب أن تجيب فى شكل نقاط رئيسية، وهذا أفضل من عدم الإجابة على الإطلاق أو إجابة جزء قليل بسبب ضيق الوقت.

٦- لا تترك لجنة الامتحان قبل نهاية الوقت، فإذا كان لديك بعض الوقت المتبقى من زمن الامتحان حاول أن تقرأ الأسئلة والإجابات.

٧- قبل أن تسلم ورقة الإجابة تأكد من عدد الأسئلة وأرقامها وأنك قد قمت بالإجابة على جميع الأسئلة.



ماذا تفعل بعد الامتحان 

● لا تتناقش مع زملائك حول أسئلة الامتحان ولا تراجعها معهم، لأنهم لا يمكن أن يوافقوا على كل إجابة لك مما قد يصيبك بالقلق والإحباط.

● لا تشغل نفسك بالامتحان الذى انتهيت من أدائه، لأنك لن تستطيع أن تضيف أو تعدّل من إجاباتك.

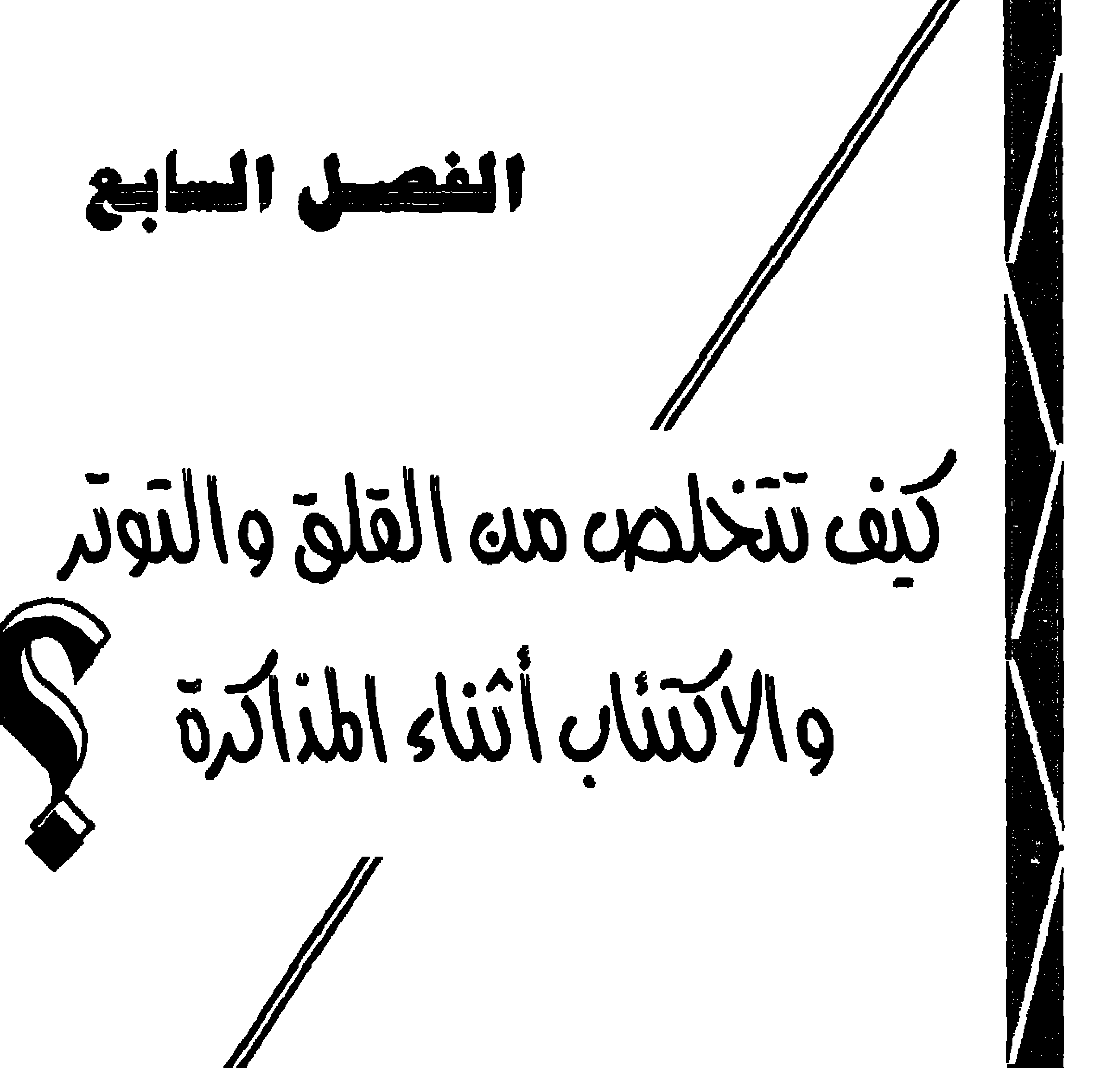
● حاول أن تركز تفكيرك وجهدك فى الامتحان القادم.

● التزم الهدوء وامنح نفسك بعض الوقت للراحة.

● تحدث مع نفسك دائمًا أنك سوف تكون من المتفوقين لأنك تشعر بالثقة فى قدراتك العلمية.

● تحدث مع نفسك وقل: سوف لا أسمح للفشل أن يتسلل إلى حياتى، سوف أنجح بامتياز فى جميع السنوات الدراسية إن شاء الله تعالى.

> تذكر عزيزى الطالب دائمًا أن النجاح هو استعداد وعمل وإرادة ومعونة من الله سبحانه وتعالى، وإن العطاء على قدر العزيمة



الفصل السابع

كيف تتخلص من القلق والتوتر والاكتئاب أثناء المذاكرة ؟



كيف تتخلص من التوتر والقلق ؟

من علامات التوتر أثناء المذاكرة

- شد عضلات الوجه .
- قضم الأظافر.
- ضغط الأسنان على بعضها .
- انقباض البطن إلى الداخل .
- لوى خصلات الشعر.
- توتر قبضة اليد .
- الأرق (قلة النوم) وفقد الشهية للطعام .

من أسباب التوتر

- التفكير المستمر فى الامتحانات ونتائجها .
- الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتكاك والتعامل مع الآخرين .
- الإحساس الوهمى بعدم تذكر الدروس وبأن المعلومات المرتبطة



بالدروس قد تبخرت من الذهن.

- المشاكل الأسرية التى قد تحدث بين أفراد الأسرة وانعكاسها على نفسية الطالب.
- الحرمان من النوم.
- الضغوط الوقتية التى تتولد بدون أسباب محددة.
- التغيّرات الطارئة فى محيط المدرسة أو الجامعة، أو فى محيط الأسرة مما يؤثر تأثيرا سلبيا على نفسية الطالب ومن ثم عدم تركيزه فى استيعاب الدروس.

كيف يمكنك التخلص من التوتر والقلق ؟

- المحافظة على الصلاة فى أوقاتها.
- تلاوة مما تيسر لك من القرآن الكريم بعد كل صلاة.
- قراءة الأذكار صباحا ومساءً.
- الاستعاذة بالله والاستعانة به سبحانه وتعالى عند البدء فى عمل أو قراءة أو مذاكرة.
- تحدث مع نفسك بأنك قادر على مواجهة المصاعب وأنك تستطيع تحمل المسئولية بإذن الله تعالى.

- لا تفقد الثقة فى نفسك على الإطلاق، وكن دائما على ثقة من قدراتك فى استيعاب الدروس وفى التفوق الدراسى.
- حاول أن تواجه المشاكل والأزمات بهدوء وبأعصاب متماسكة.
- حاول أن تغيّر ظروف حياتك من وقت لآخر مثل التنزه والخروج إلى أماكن جديدة.
- حافظ على لياقتك البدنية بممارسة الرياضات الخفيفة كل يوم قدر الإمكان.
- درّب نفسك على أن تنام مبكرا وتصحو مبكرا وفى أوقات منتظمة.
- خصّص لنفسك بضع دقائق للاسترخاء الذهنى والجسدى، وحاول ألا تفكر فى أى شيء خلال هذه الدقائق.

كيف يمكنك الاسترخاء بعد عناء المذاكرة؟

١- هذه الطريقة بسيطة ويمكنك أداؤها فى أى مكان، والمطلوب منك إحضار مقعد مريح بمسندين، ومن الأفضل وضع وسادة صغيرة خلف مؤخّرة ظهرك.

٢- حاول ألا يقاطعك أحد لمدة عشر دقائق أو على الأقل خمس دقائق.



٣- اجلس على المقعد بحيث يكون ظهرك معتدلا ومسنودا، وكذلك تكون الفخذان مرتاحتين تماما على المقعد ويداك مرتاحتين على الفخذين، وقدماك على الأرض (بدون كعب عال) .

٤- أغلق عينيك فى هدوء تام.

٥- ابدأ بالتنفس بالزفير ثم واصل عملية التنفس بسهولة ويسر بحيث يكون بطيئا، وأعط لنفسك الإحساس بأن التوتر يزول شيئًا فشيئا، ثم ارجع تدريجيا إلى التنفس العادى.

٦- اجعل كل جزء من أجزاء جسدك مسترخيا، وركز على عضلات وجهك.

٧- ركّز أيضا على عضلات ظهرك، ارخها تماما وأعط كل ثقلك لظهر المقعد.

٨- دع عضلات بطنك تسترخى تماما، دعها تتحرك بسلاسة مع كل نفس تتنفسه.

٩- دع كتفيك تسقطان إلى جانبك فى هدوء، دعهما تسترخيان إلى آخر حد.

١٠- تأكد من أن أسنانك ليست ضاغطة على بعضها، وأن الفكين مسترخيان تماما.

الصندوق الحادى عشر

١-إذا شعرت بالتوتر، حاول أن تفكر فى أسباب هذا التوتر حتى تستطيع أن تتخلص من المشاكل النفسية.

٢- تخلص من التوتر والقلق باتباع الآتى:

* المحافظة على أداء الصلاة فى أوقاتها.

* تلاوة ما يتيسر لك من القرآن الكريم.

* قراءة أذكار الصباح والمساء.

* الاستعاذة بالله والاستعانة به سبحانه وتعالى عندما تبدأ فى إنجاز أى عمل أو قراءة أو مذاكرة.

٣- اقنع نفسك بأنك تستطيع تحمّل المسئولية، وبأنك واثق من نفسك ومن قدراتك على التفوق الدراسى.

٤- يمكنك الاسترخاء عندما تشعر بالتعب أو الإرهاق أثناء المذاكرة.

الثقة بالنفس هى:

إيمانك بالله سبحانه وتعالى

الاقتناع بأهدافك فى الحياة

ثقتك فى إمكاناتك وقدراتك

الاسترخاء الذهنى والجسدى يساعدان على التخلص من أعراض التوتر والقلق وضغوط الحياة اليومية

تذكر أنه مهما كان الاكتئاب شديدا
فأنت إنسان وتكتسب قيمتك من كونك تفكر وتبدع

- ولابد أن تدرك أن الاكتئاب الذى تشعر به هو مرض مؤقت وسوف يزول بمشيئة الله تعالى.
- وأن تحدّث نفسك بأن الإنسان الشجاع الذى يعيش بداخلك هو إنسان قوى من الصعب أن تقهره الوساوس وبعض المخاوف الوهمية.
- إذا اقترب موعد الامتحانات فلاتجعل نفسك فريسة للاكتئاب ووهم الامتحانات.



- إذا شعرت بالاكتئاب والوهم - لا قدّر الله - بسبب خوفك من الامتحانات، فتذكّر أن الاكتئاب مرض مؤقت وسوف يزول بإذن الله مع الإرادة والتصميم على النجاح.

- إذا شعرت بالاكتئاب، فاعتبره فرصة لالتقاط الأنفاس واستجماع قواك وحشدها من أجل مواجهة أى قوى خارجية قد تهدد أمن وسلامة نفسك.

الصندوق الثاني عشر

هذه بعض الملاحظات التي قد تفيدك في حالة تعرّضك لحالة الإرهاق والتوتر بسبب المذاكرة لأوقات طويلة :

١- خذ نفسا سهلا.

٢- خذ نَفَسا بطيئا وكاملا موسعًا فتحتي أنفك.

٣- انزل كتفيك إلى أسفل.

٤- ارسم تعبيرا هادئا مرحا على وجهك.

٥- حرِّر الفكين واللسان.

٦- اخفض من صوتك وتحدث بهدوء.

٧- استمر في التنفس بهدوء وبتحكم أكبر.

٨- حاول أن تفكر في الأحداث السارة، وأنك سوف يحالفك التوفيق في الدراسة وسوف تنجح بتفوق وبمشيئة الله سبحانه وتعالى.

٩- بعد تنفسك الأول، السهل والعميق، ستجد أن الوقت يمر، وأنك تخفض من صوتك، وأن مناقشاتك هادئة، وأن انفعالاتك لن تزيد عن الحد.

١٠- ولربما كان للدعابة أثرها الكبير في التهدئة، تذكر نكتة طريفة، ابتسم ودع الأمور تمر ببساطة وهدوء، ثم توكل على الله سبحانه وتعالى.

احذر أن يتوقف عقلك وقلبك وأنت لازلت حيا

نصائح وإرشادات للتغلب على الاكتئاب أثناء المذاكرة

أولاً: المواظبة على الصلاة فى أوقاتها، لأن الصلاة تصل الإنسان بالله سبحانه وتعالى. والصلاة عنوان التقوى وطريق الفلاح والنجاح فى الدنيا والآخرة. يقول المولى سبحانه وتعالى فى أول سورة المؤمنون: ﴿ **قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (٣) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (٤)** ﴾ صدق الله العظيم.

ثانيًا: المواظبة على قراءة القرآن الكريم، واستعذ بالله سبحانه فى كل الأوقات وفى كل المواقف. يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ **أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ صدق الله العظيم [الرعد: ٢٨].

ثالثًا: ممارسة الرياضة كل يوم، وإن لم تستطع فيمكنك أن تمشى فى الهواء الطلق لمدة (١٥) دقيقة يوميا لكى تكسر الملل. ولا تنس أن الحركة مهمة لجسم الإنسان لأنها تقطع العزلة وتمنع الاكتئاب.

رابعًا: اكسر روتين حياتك، وغيّر من أسلوب حياتك، فإذا كنت تذهب إلى المدرسة أو الجامعة بالسيارة فحاول أن تستخدم الباص أو تركب درّاجة ... لا تصر على اتباع روتين محدد وبشكل أعمى.

خامسًا : اهتم بمظهرك العام، لأن هذا الاهتمام سوف يقوى ويرفع من روحك المعنوية.

سادسًا : ارسم خطة لأيامك المقبلة، ولا تترك نفسك فريسة للوقت. واعلم أن الأكتئاب يحدث بسبب السكون وتأجيل الأمور، وأن التخطيط يتيح لك مساحة من الوقت والالتزام المبدئى تجاه نفسك وحياتك.

سابعًا : لا تنسى أن تعطى لنفسك إجازة. أعط لنفسك راحة مطلقة لكى تستريح من عناء المذاكرة بين الحين والآخر من أجل أن تجدد نشاطك الذهنى والجسدى.

ثامنًا : تناول طعامك بانتظام، الإصابة بالاكتئاب تفقدك شهية تناول الطعام، فإذا لم تستطع تناول وجبتك كاملة فعليك بتناول أى شىء يعطيك الطاقة اللازمة.

تاسعًا : قم بعمل شىء طريف كل يوم، مثل زيارة صديق عزيز، أو تشاهد برنامجا تليفزيونيا هادفا ومحببا إلى نفسك، أو أن تقوم بكتابة المناسبات السارة التى اشتركت فيها خلال السنوات الماضية..

عاشرًا : حاول أن تسترخى متبعا تمرينات الاسترخاء الذهنى والجسدى.

حادى عشر : حاول أن يكون لديك ثقة فى المستقبل حتى لو لم تشعر بالرغبة فى ذلك.



ثانى عشر : ابحث عن حلول لمشاكلك، ولا تتركها تتراكم، وتعامل مع كل مشكلة على حدة، واحدة تلو الأخرى، فإذا وجدت حلا مناسبا حتى لو كان بسيطا فلا تتردد فى تجربته .

عزيزى الطالب:

لا تتوقع حدوث معجزة، كأن تتغير نفسيتك بين يوم وليلة مثلا، انتظر أسبوعا أو أكثر بيومين أو ثلاثة أيام وسوف تتغير حالتك النفسية إلى الأفضل بمشيئة الله تعالى. وتذكر دائما أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة.

الفصل الثامن

السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة

هل تعانى من مرض السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة ؟

عدم التركيز والسرحان من أشهر أمراض المذاكرة

إذا كنت تشعر بذلك، وإذا كنت مصابا بمرض السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة فلا داعي للقلق، ولا تنس أن كثيرا من الطلاب فى المدارس والجامعات يُعانون من هذا المرض وقت المذاكرة.

ويجب أن تعرف أن العلاج سهل والشفاء منه أسهل لأن هذه الحالة تحتاج إلى تركيز وانتباه ويقظة والاعتماد على الله سبحانه وتعالى

هل تريد أن تتخلص من هذا المرض؟ نعم....

إذا أردت أن تكون يقظا وقت المذاكرة، فلابد من البداية أن تعرف لماذا يحدث السرحان وقت المذاكرة، ولماذا لا يحدث - عادة - عندما نمارس الرياضة أو عندما نتحدث مع أفراد الأسرة أو مع الأصدقاء.



ما رأيك فى أن نقوم بتشخيص هذا المرض وكتابة وصفة علاجية لاكتساب المناعة الدائمة منه ؟

وصفة علاجية لمرض السرحان وقت المذاكرة

- **لا تجلس مسترخيا** وقت المذاكرة.
- **تحدّث مع نفسك** بأنك تحب المادة التى تذاكرها أو تقوم بمراجعتها، لأنك لو لم ترغب فى مذاكرة مادة معينة فإنك سوف تهرب منها بخيالك إلى أفكار أخرى.
- **اشحن ذهنك** وهيئ نفسك لمواصلة المذاكرة عن رغبة واقتناع.
- إذا شعرت بالسرحان فلا مانع من **ممارسة بعض التمرينات الرياضية** الخفيفة فى غرفة المذاكرة، ولا شك أن هذه التمرينات سوف تنشط الدورة الدموية فى جسمك وتجدد نشاطك.
- **لا تكثر من المنبهات** كالشاى والقهوة.
- تذكر دائمًا أن تركيزك فى المذاكرة سوف يجعلك تستوعب الدروس جيدا، وبالتالى سوف يؤدى بك إلى النجاح فى الامتحانات والتفوق بمشيئة الله سبحانه وتعالى.

تذكـــر دائمًـــا

أن السرحان وعدم القدرة على التركيز وقت المذاكرة قد يحدثان لأسباب صحية مثل فقر الدم، لذلك لابد من العناية بالصحة العامة، والتأكد من الخلو من الأمراض ومن تناول الغذاء الصحى المتوازن.

أسباب السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة

- الإرهاق بسبب عدم كفاية ساعات النوم.
- عدم الانتظام فى تناول وجبات الطعام.
- أحلام اليقظة التى تسترسل فيها فتحرمك من استيعاب الدروس والمذاكرة الجيدة.
- التفكير فى مشاكلك الخاصة ومشاكل الأسرة.
- الشعور بالمرض أو الشعور بأعراضه مما يفقدك التركيز وقت قراءة الدرس.
- التفكير فى المستقبل واحتمالات الفشل قبل النجاح.



نصائح للتغلب على السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة

بالإضافة إلى الوصفة الطبية لمرض السرحان وقت المذاكرة، يمكنك أيضا أن تقوم بتنفيذ النصائح التالية:

أولاً: استعذ بالله، ثم اقرأ مما يتيسر لك من آيات القرآن الكريم.

ثانيًا: اقرأ بعض الأدعية والأذكار، وادع المولى سبحانه وتعالى أن يلهمك الصواب وأن يهديك إلى الصراط المستقيم.

ثالثًا: إقرأ الدرس بصوت مرتفع قليلا.

رابعاً: استخدم الورقة والقلم لتسجيل بعض الملاحظات حول الدرس أو للتلخيص كوسيلة للتغلب على السرحان.

خامسا: حاول أن تعيش فى الواقع لكى تستطيع أن تطرد من ذهنك أحلام اليقظة.

تذكر دائمًا أن

التركيز هو القدرة على الانتباه إلى موضوع واحد، وترك كل الأفكار الأخرى والقضاء على أحلام اليقظة



عزيزي الطالب

إذا شعرت بأعراض السرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة، فيمكنك اللجوء إلى التسبيح بصوت خافت كأن تقول (سبحان الله وبحمده: سبحان الله العظيم) وغير ذلك من التسابيح مما يحقق لك الهدوء النفسي والإحساس بالاطمئنان، ولسوف تشعر بعد ذلك أنك فى حالة تركيز ذهنى مستمرة، وأن المولى سبحانه يحوطك برعايته.

الصندوق الثالث عشر

للتخلص من السرحان وعدم التركيز

١- استعذ بالله سبحانه وتعالى، واقرأ مما يتيسر لك من القرآن الكريم، ثم اقرأ بعض الأدعية والأذكار.

٢- إذا شعرت بالسرحان وعدم التركيز وقت المذاكرة، حاول أن تعرف السبب فى ذلك.

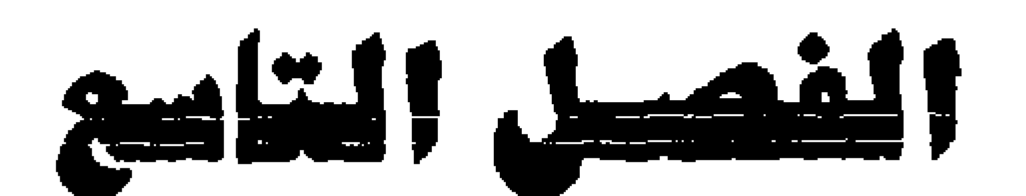
٣- لا تجلس جلسة استرخاء كاملة.

٤- اقنع نفسك دائمًا بأنك تحب المادة الدراسية التى تقرؤها، لأنك لو شعرت بنفور تجاهها فسوف تهرب منها بخيالك إلى أفكار أخرى.

٥- إذا شعرت بالسرحان وعدم التركيز، حاول أن تمارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لكى تجدد نشاطك، وتنشِّط الدورة الدموية فى جسمك.

٦- اقرأ الدرس قراءة جهرية (بصوت مرتفع قليلا).

٧- استخدم الورقة والقلم لتسجيل بعض الملاحظات حول الدرس، أو للتلخيص بهدف التغلّب على السرحان.



هل لديك إرادة قوية



المذاكرة والنظام الغذائى

المذاكرة والنوم الكافى

الصحة الجيدة = مذاكرة منتجة

هل لديك إرادة قوية ؟

هل تعلم أن الإرادة القوية تساعدك على تنظيم وقتك وعلى تحمل المسئولية والإحساس بالثقة وبأنك صاحب قرار؟ وأن الإنسان المسلوب الإرادة عادة ما يُصاب بالفشل فى حياته العملية وحياته الخاصة.

■ إذا كنت تشعر بضعف الإرادة، وإذا كانت لديك رغبة فى التخلص منها فيجب أن تتعرف على نواحى العجز والتقصير فى تصرفاتك وسلوكك.

■ ولابد أن تعرف جيداً أن كل إنسان بداخله إرادة قوية، ولكن فرص الحياة لم تتح له أن يتعرّف عليها.

■ كما يجب عليك أن تعرف أن هذا العصر لا يعترف إلا بالإنسان المتميّز صاحب الإرادة القوية والعزيمة الصلبة.

■ وأن كل إنسان قادر على تحمل مسئولية نفسه وبالتالى هو قادر على مواجهة مصاعب ومشاكل الحياة.

لذلك يجب عليك - عزيزى الطالب - أن تتعلم كيف تواجه مشاكل الحياة، وأن تصارح نفسك بمنتهى الصدق والشجاعة بنواحى العجز والتقصير التى تسبب لك ضعف الإرادة.

كيف تكون لك إرادة فى المذاكرة وفى النجاح وفى التفوق؟

إذا أردت أن تكون لديك إرادة قوية فعليك بتنفيذ الآتى:

- استعذ بالله من الشيطان الرجيم.
- اقرأ مما يتيسّر لك من آيات القرآن الكريم.
- ادع الله سبحانه وتعالى أن يلهمك الصواب ويهديك إلى الصراط المستقيم.
- حدّث نفسك بأنك سوف تكون من المتفوقين بمشيئة الله تعالى.
- اقرأ بعض الأدعية والأذكار.
- هيئ نفسك للمذاكرة الجادة واتباع ما جاء فى هذا الكتاب من نصائح وإرشادات.
- اترك الكسل، وتأكد أن الكسل من الشيطان، لأن الشيطان دائمًا ما يوسوس للإنسان بعدم بذل الجهد والاجتهاد وعدم تحمل الأمانة مثل الواجبات والمسئوليات الملقاة على عاتقك.



□ لا تُكثر من تناول الشاى والقهوة، وامتنع عن التدخين فوراً، وفى امتناعك عن التدخين اختبار حقيقى للإرادة القوية ولا تنس أن الشاى والقهوة والتدخين من أهم أسباب التوتر والقلق.

□ امتناعك عن التدخين يحتاج منك إلى صبر وعزيمة صلبة واقتناع تام بأن التدخين ضار ويسبب لك أمراضًا عديدة.

□ لا تجلس كثيراً أمام التليفزيون ولا تتحدّث طويلاً فى التليفون، ولا تجلس على المقاهى، وتجنّب أصدقاء السوء.

□ وأخيراً تفاءل دائمًا وابتسم مهما كان حجم المشاكل التى تواجهها، فبالابتسامة والتفاؤل سوف تخفف عنك المشاكل.

لا تستعجل النتائج، واصبر، وجاهد نفسك ورغباتها وتغلب على مكائد الشيطان لكى تنتصر عليه بمشيئة الله، ولسوف تكون سعيداً بالنتائج الإيجابية سعادة بالغة.

المذاكرة والنظام الغذائى

المذاكرة المنتجة تحتاج إلى نظام غذائى صحى :

إذا كنت تعانى من ضعف صحتك، أو أنك تُعانى من العصبية الزائدة فلابد من الاعتناء بنظامك الغذائى، والاهتمام بتناول منتجات الألبان والبيض واللحوم والأسماك والفواكه والخضراوات مع تناول القليل من الشاى والقهوة. كما إنه من الضرورى أن تحرص على استنشاق الهواء النقى يوميًا وممارسة أى نوع خفيف بسيط من الرياضة، لأن الرياضة تخفف ما فى داخلك من ضغوط.

- احرص على أن تنام عدد ساعات كافية، فالعصبية تتضاعف وتزداد حدتها فى معظم الأحيان نتيجة التعب والإرهاق.
- حاول الاستلقاء على السرير لمدة نصف ساعة يوميا بعد تناول الغذاء، فهذه الطريقة تقلل كثيرا من الجهد والتوتر والضغوط.

تذكر دائمًا أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا، تذكر ذلك جيدا لكى يكون لديك الدافع والحافز لكى تذاكر جيدا، وكن على ثقة من النجاح بإذن الله، مع محاولة اكتشاف نواحى الضعف فى التحصيل الدراسى ومواجهتها بصراحة مع النفس بعزم شديد حتى تصل إلى قناعة شخصية بوصولك إلى المستوى اللائق بك من المذاكرة والتحصيل.

لا تقلق.. واجه الواقع بذكاء

الخوف المستمر ، والقلق الدائم، والتوتر المفاجئ، والعصبية الزائدة وقت المذاكرة أو فى أيام الامتحانات، كل ذلك دليل على الهروب النفسى الذى قد تلجأ إليه. أما إذا أعطيت نفسك شيئا من الثقة فسوف لا تشعر بهذه الأمراض النفسية، بل سوف تواجه الواقع بذكاء وبقوة شخصية، وسوف تجد نفسك مصمما على النجاح والتفوق بمشيئة الله تعالى.

النوم والمذاكرة

بعض الطلاب فى المدارس والجامعات لا يهتمون كثيرا بتنظيم ساعات أو أوقات النوم، وينسى الكثير منهم الدور الكبير الذى يمكن أن يلعبه النوم الصحى فى المذاكرة، وكيف يمكن أن يستفيد الطالب من وقت النوم.

ومن الضرورى – عزيزى الطالب – أن تعرف أنّ النوم يؤثر تأثيرا إيجابيا كبيرا على الجهاز العصبى، فالنوم ضرورى للحفاظ على الحالة الطبيعية للجهاز العصبى وتوازن التفكير، فهو يُعيد التوازن إلى الجهاز العصبى.

كما أن للنوم فوائد صحية أخرى لأجهزة الجسم مثل :

١- النوم يساعد الجهاز العضلى على الاسترخاء التام.

٢- كما يتيح فترات من الراحة للقلب.

٣- ويتيح الفرصة للأنسجة لكى تتجدد بعكس ما يحدث أثناء اليقظة من زيادة التوتر العضلى وسرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم.

٤- وتختلف عدد ساعات النوم من فرد لآخر تبعا لعمره وحالته النفسية، وينام الشخص البالغ فى المتوسط من ٧ إلى ٨ ساعات يوميا.

هل تشعر أحيانا بالإجهاد والقلق ؟

- يزداد القلق النفسى عندما يأتى النوم مصحوباً بالتوتر وعدم الاسترخاء، ولربما فى هذه الحالة تشعر بالتعب الجسدى والتوتر العصبى وكأنك لم تنم على الإطلاق.
- ولا تنس أن عدد ساعات النوم القليلة تؤدى إلى الإجهاد العضلى والإرهاق الشديد والتوتر النفسى الذى يقلل من القدرة على التركيز والانتباه، وبالتالى على التحصيل الدراسى.

وننصح كل طالب يُعانى من الأرق بعدم السعى إلى النوم، بل على الطالب أن يجعل النوم هو الذى يسعى إليه، وأن يسترخى فى الفراش قبل النوم مع أهمية عدم الذهاب إلى الفراش قبل الإحساس والرغبة فى النوم.

- كما ننصح كل طالب يُعانى من الأرق أن يأخذ حماما دافئا قبل النوم مع كوب من اللبن الدافئ المحلى بعسل النحل مع عدم تناول المنبهات مثل الشاى والقهوة أو التدخين.

مواصفات النوم الصحى

وللنوم الصحى مواصفات وشروط، ومن أهم تلك الشروط ما يلى:

- يفضل النوم على الجانب الأيمن لتسترخى أجهزة الجسم وتأخذ نصيبها من الراحة بصورة جيدة، ولكى تستطيع الاستيقاظ بجسد نال قسطا من الراحة وتخلص من إرهاق وتعب اليوم السابق، لابد من التأكد من أن غرفة النوم جيدة التهوية وليست باردة أو حارة.
- يجب اختيار الفراش المريح لكى تتمكن من النوم الهادئ، فلا يكون الفراش لينًا جداً، أو شديد الصلابة حتى تأخذ جميع أعضاء الجسم وضعها المريح.
- أما أفضل ملابس النوم فهى المصنوعة من القطن مع تجنب الألياف الصناعية فى ملابس النوم وكذلك فى أغطية الفراش على أن يكون ثوب النوم واسعًا ومريحًا.
- وأخيراً: يجب الابتعاد عن الوسائد المرتفعة نسبيًا فهى تؤدى إلى الإصابة بالآلام فى العنق، ويفضل الوسادة ذات الحشو متوسط الصلابة لتؤدى وظيفتها المهمة وهى سند الرأس أثناء النوم دون أن تتعب فقرات الرقبة.

الصحة الجيدة تعنى مذاكرة منتجة

ليس المهم أن تذاكر باجتهاد وعزم أو أن تحرص على الحصول على أعلى الدرجات ولكن المهم أن تكون قادراً على المذاكرة.

ولكى يتحقق ذلك لابد أن تكون صحتك فى حالة جيدة، فبدون الصحة لا تتمكن من استيعاب دروسك أو التركيز أو إنجاز أى عمل.

لذلك - عزيزى الطالب - ينبغى عليك أن تتبع نظاما غذائيا متوازنًا. وتذكر أن ٧٥٪ من الأمراض التى تصيب الإنسان سببها طريقة غذاء غير سليمة.

البروتينات:

- احرص على الغذاء الصحى المتوازن الذى يجمع ما بين البروتينيات بمصادرها المعروفة وكذلك النشويات والدهون والفواكه والخضروات.
- ولا تنس أن إفطاراً صحيًا من البروتين (بيض، جبنة، حليب، عسل نحل) مع الكربوهيدرات كالحبوب، يجعلك أقدر على القيام بواجباتك اليومية بنشاط.

العصائر:

- حاول تناول عصير برتقال يوميًا، أو عصير ليمون محلى بقليل من



العسل بدلا من الشاى والقهوة، وتناول عصير ليمون فى كوب ماء دافئ صباحاً فتشعر بالانتعاش الكبير لأنه يساعد الجسم على التخلص من الفضلات والسموم.

عسل النحل :

- احرص على تناول عسل النحل الصافى لأهمية خواصه المضادة للمواد الفاسدة والجراثيم ولاحتوائه على فيتامينات (ب١ ، ب٢ ، ب٣) الضرورية للنمو وللحفاظ على الصحة.
- كما أن عسل النحل غنى بالمعادن المهمة الضرورية للجسم. وإذا تناولته بشكل يومى على فترات منتظمة بمعدل من ٢ إلى ٣ ملاعق كبيرة كل يوم، فإنه يؤدى إلى تحسين القدرة على الاستيعاب والتذكر.

الحبوب :

- للحبوب فائدة غذائية كبيرة مثل : الفاصوليا، البازلاء، العدس، القمح، لأنها مصدر للحصول على البروتين بالإضافة إلى اللحم كمصدر هام للبروتين، ومما لا شك فيه أن البروتين ضرورى لصيانة خلايا الجسم ونموها.
- تحتوى الحبوب بالإضافة إلى كونها غنية بالبروتين وتحتوى على كمية قليلة من الدهون وهى غنية بالألياف مما يشبع الإنسان بدون إضافة



سعرات حرارية إلى النظام الغذائى، كما إنها تحتوى على فيتامينات ومعادن هامة ضرورية للجسم.

- كما يجب عليك الاهتمام بتناول اللحوم والأسماك والبيض والبقول بشكل يومى لأنها مصادر هامة للبروتين اللازم لبناء خلايا الجسم ووقايته من الأمراض.

لا تكثر من الشاى والقهوة

- لا تصدق القول الشائع من أن الإكثار من تناول الشاى والقهوة يعطيك القدرة على التركيز، ويجب أن تعلم أن أكثر أنواع الصداع انتشاراً فى العالم هو الصداع الناتج عن التوقف عن شرب القهوة، يبدأ بصداع فى الرأس وعلى الجبهتين ثم يليه سرعة دقات القلب وإرهاق وعدم القدرة على التركيز.

- ويحدث الصداع بسبب إحساس ناتج عن نقص مادة (الكافيين) فى المخ، وهذه المادة توجد فى القهوة والشاى ولها تأثيرها على الجهاز العصبى المركزى الموجود فى المخ، فعندما تشرب الشاى أو القهوة يزيد فى المخ إفراز هرمون (الأدرينالين)، وهذا يؤدى بالتالى إلى إحداث تنبيه فى الجهاز العصبى.

- وهذا لا يعنى الامتناع تماماً عن تناول الشاى والقهوة، ولكن إذا زاد

تناولهما عن الحد المعقول تسبب ذلك فى الأضرار السابق ذكرها.

- كما يجب عليك مراعاة توقيت تعاطى هذه المشروبات بحيث لا تكون قبل موعد النوم مباشرة، أى أنه لا يجب تعاطيها قبل النوم بأقل من ساعة أو ساعتين حتى يكون جسمك مستعداً للاستفادة من النوم.
- عندما تشعر بتوتر أو اضطراب، لا تسارع بشرب الشاى أو القهوة، بل من الأفضل أن تتناول كوبا من (اليانسون) أو (الكركديه) أو (القرفة) المضاف إليها اللبن.

وأخيرا عزيزى الطالب

ننصحك بعدم تناول العقاقير المنشطة، لأنها تؤدى إلى نتائج عكسية ضارة بالجسم والعقل معا وتدمر الجهاز العصبى. ولا تعتقد أنها تزيد من القدرة على التركيز وبالتالى القدرة على الاستيعاب والتحصيل، ويجب أن تعلم أن هذه المنشطات تأثيرها وقتى ويزول بانتهاء مفعولها، وقد ثبت علميا أنه بعد استعمالها وإنتهاء تأثيرها تضعف قدرة الطالب على التحصيل.

الصندوق الرابع عشر

لكى تكون لديك إرادة قوية

١ -إذا كانت لديك الرغبة فى التخلّص من ضعف الإرادة، فعليك أن تتعرّف على نواحى العجز فى تصرفاتك وسلوكك.

٢- لابد أن تعرف أن بداخلك إرادة قوية، ولكن فرص الحياة لم تتح لك أن تتعرّف عليها.

٣- لكى تكون لديك إرادة قوية وقت المذاكرة فعليك باتباع الآتى:

* استعذ بالله دائماً، واقرأ ما يتيسر لك من القرآن الكريم.
* ادع الله سبحانه وتعالى أن يلهمك الصواب دائماً.
* حدّث نفسك بأنك سوف تكون من المتفوقين بمشيئة الله تعالى.
* اترك الكسل، ولا تُكثر من تناول الشاى والقهوة، وامتنع عن التدخين، وتفاءل دائما مهما كانت حجم المشاكل التى تواجهها.

٤- دع الخوف والقلق والتوتر والعصبية وقت المذاكرة وبخاصة فى أيام الامتحانات.

٥- حاول أن تنظّم ساعات أو أوقات نومك.

٦- اتبع نظاما غذائيًا صحيًا، وتذكر دائمًا أن الصحة الجيدة تعنى مذاكرة منتجة.

قائمة المراجع

١- عاطف عمار: الشخصية المثالية: القاهرة - دار هلا للنشر

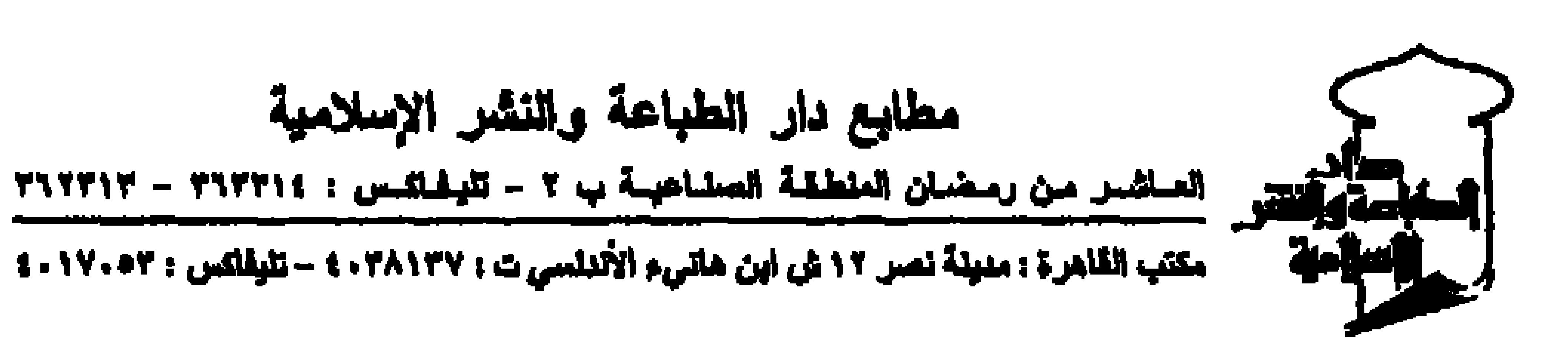
٢- نجلاء فرج: فن المذاكرة: القاهرة - دار الطلائع

٣- سليمـان خلف الله: الحوار وبناء شخصية الطفل - الرياض، مكتبة العبيكان

٤- فهيم مصطفى: مهارات التفكير: القاهرة - مكتبة الدار العربية للكتاب.

٥- أبو بكر علـى عبدالعليم: كيف تقرأ كتابًا؟ - القـاهرة - مكتبة ابن سينا




دار الطباعة والنشر الإسلامية
مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية
العاشر من رمضان المنطقة الصناعية ب ٢ - تليفاكس : ٣٦٣٣١٤ - ٣٦٢٣١٣
مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣

هـذا الكتـاب

إذا أردت أن تعرف طريقك إلى التـفـوق . . . وكـيـف تخطط جيداً لجداول المذاكرة . . وكيف تستطيع أن تسيطر على المواد الدراسـيـة . . وإذا أردت أن تكون قـارئًا جـيـداً للمـواد الدراسـيـة . . وكـيـف تتـخلص من القلق والتـوتر والاكتئاب أثناء المذاكرة

إذا أردت كل هذا . . . اقرأ هذا الكتاب . . . .

فقد اعتمد المؤلف على الواقع والمشكلات التى يعيشها الطلاب والطالبات من حيث :

- التفكير فى تنظيم الوقت .
- صعوبة قراءة الدروس واستيعابها
- عدم التركيز وقت المذاكرة
- سوء التغذية
- الرهبة والخوف من الامتحانات

والله من وراء القصد . . وهو يهدى السبيل

الناشر





دار التـوزيع والنشر الإسلاميـة
٢٥١ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ فاكس: ٣٩٣١٤٧٥